

શા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઇનામી
ભાષણ પ્રથમાળા, નં. ૧૬.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

ભાષણ કર્તા.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ કંથારીઆકર.
એન ડી., એમ. એન એસ. એ. (ન્યુસાઈડ).

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી

શા. રા. હીરાલાલ ત્રિ. પારેખ, ખી. એ.

ગાંધી, એક્ટરી—અમ

પ્રથમાવૃત્તિ

પ્રત ૧૦૦૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાશિદ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૬૦૩૭

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ એ.રોડ્ય સાયબવાના ઉદ્યમ

વિષય ૬: ૨૪

રા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ ધનામી
ભાષણ ત્રયમાળા, નં. ૧૧.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

ભાષણ કર્તા.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ભોગોલાલ કંથારીઆકર.
એન ડી., એમ. એન એસ એ. (ન્યુયૉર્ક).

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

. ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી

રા. રા. હીરાલાલ ત્રિ. પારેખ, બી એ.

આસિ. સેક્ટરી—અમદાવાદ.

પ્રથમ વૃત્તિ

પ્રત ૧૦૦૦.

સને ૧૯૧૫.

કીંમત એક આનો.

ગુજરાત વિધાપીઠ પ્રશાસન
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

૩:૫૫ ૬૦૩૬

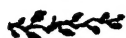
અમદાવાદ

ખમાસાના ચક્રે ધી 'નટવર' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
બોમ્બીલાલ નારણદાસ બોડીવાળાએ છાપ્યો.

રા. બા. રણુછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી

ભાષણ ગ્રંથમાળાનો

ઉપોદ્ધાત.



સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય અને ફેરી પદાર્થોનું વ્યસન કમી આવે તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા ભાષણો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવાં અને તે ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારું રા. બા. રણુછોડલાલ છોટાલાલ સી.આઇ.ઇ. એમએ ઇ. સ. ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦ નાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનાં ડીમેન્સરો શુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીને સ્વાધીન કર્યા છે. એના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને વખતોવખત જે ભાષણો સોસાયટી કરાવે છે તેમાંનાં પુસ્તક રૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:-

૧. આરોગ્યતાનાં મૂળતત્ત્વો	૦—૩-૦
૨. દારૂ	૦—૦-૬
૩. કેન્ડિનિષેધક	૦—૦-૬
૪. હિંદુસ્તાનના ગામડાની આરોગ્યતા.	૦—
૫. હિંદુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો.	૦—૩-૦
૬. તંબાકુ અને ભાંગનાં માદક તત્ત્વો.	૦—૦-૬
૭. દારૂ અને તેની તન, મન અને ધન ઉપર થતી અસર.	૦—૧૨-૦
૮. સાર્વજનિક આરોગ્ય બા. ૧	૦—૧-૦
૯. મધપાનનિષેધ	૦—૦-૬
૧૦. સફેરની આરોગ્યતા	૦—૦-૬

૧૧.	મરકી વિષે બાષણુ	૦—૧—૦
૧૨.	માદક પદાર્થોના સેવનથી થતી હાની	૦—૧—૦
૧૩.	સાર્વજનિક આરોગ્ય વિષે બાષણુ નં. ૨	૦—૧—૦
૧૪.	મેલેરીયા	૦—૧—૦
૧૫.	કોલેરા.	૦—૧—૦
૧૬.	આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય,	૦—૧—૦

ગુ. વ. સોસાન્ટીની ઓફીસ,

તા. ૧૦-૧-૧૬.



આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

(રા.મ. રણછોડલાલ છે. ઈનામી ભાષણ-૧૯૧૫)

હનિયાંમાં નજર કરતાં સજીવ અને નિર્જીવ ચીજોથી જગત ભરેલું દેખાય છે. તેમાં સજીવ ચીજો, એટલે ખાસ કરીને પ્રાણીઓ, પોતાના જીવનના રક્ષણને માટે, કંડો કે આરોગ્ય સાચવવા માટે, બહુજ આતુરતા ધરાવે છે; અને અકાળે મરણ પામતાં તેમને અત્યંત ત્રાસ છુટે છે. અકાળે મરણ થયું ક્યારે ગણાય તેનો પ્રાણીશાસ્ત્ર અથવા વૈદકશાસ્ત્રને આધારે વિચાર કરીએ તો માલુમ પડે છે કે, દરેક પ્રાણીની જાતને માટે ધિરે કે કુદરતે અમુક સ્વાભાવિક આયુષ્ય નિર્માણ કરેલું જણાય છે. ડૉક્ટર જે. એમ. પીમ્મસ, એમ. એ., એમ. ડી., પી. એચ. ડી., ના એક પુસ્તક તેમજ “ગ્રીડ્સ એન્ડ કોલેપીડીયા” ના ૪ થા વૉલ્યુમને આધારે જેતાં જીવંત પ્રાણીઓની સાધારણ આયુષ્યમર્યાદા નીચે પ્રમાણે હોવાનું માલુમ પડે છે:—

પ્રાણી	આયુષ્ય
વહેલ નાનનો મગરમચ્છ.....	૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વર્ષ
જમીનપર વસતો કાચબો (ટાર્ટોઇઝ)	૩૦૦ થી ૪૦૦ વર્ષ
ગરૂડ, બાજપક્ષી, રાજહંસ, કાગડા, પોપટ,	૧૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષ
મગર (ફિડાઇઝ)	૩૦૦ વર્ષ
હાથી	૧૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષ
શિયાળા	૫૦ થી ૧૨૦ વર્ષ
મીઠાં	૧૦૦ થી ૨૦૦ વર્ષ

એટલે કે, અન્ય પ્રાર્થનાઓની માફક સાદું, સંતોષી, વ્યવસાયી જીવન માળે તોપણ મનુષ્ય એકસો ઉપરાંત વર્ષ સુધી સુખમાં જીવી શકે. દાખલા તરીકે ધ્યાનમાં લઈએ તો. ૨૮ મી જાન્યુઆરી સન ૧૫૮૮ ના રોજ ૨૦૭ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો હતો, અને ખીજા રિચર્ડ રાજથી માંડીને રાણી ઇલીઝાબેથ સુધીનાં આર રાજા રાણીઓને એક પછી એક ઇંગ્લેન્ડની ગાદીપર બેઠેલાં તેણે પોતાની જીંદગીમાં જોયાં હતાં. તેમ પ્રમાણે હન્ગેરી દેશનો એક બોલીવોડ નામનો રાખસ સને ૧૭૫૦ માં ૧૭૨ વર્ષની વયે મરણ પામી પોતાની પાછળ ૧૬૪ વર્ષની એક વિધવા અને ૧૧૫ વયની વયનો એક પુત્ર મુકી ગયો હતો. તદ્દન વર્તમાન કાળની વાત કરીએ તો પણ તા. ૧૪ મી ઓગસ્ટ સન ૧૯૧૪ ના દિવસે કુઈટન ગ્રોહાર્ડ ડામમ્બડ ૧૧૮ વર્ષની વયે મરણ પામ્યા ત્યાં સુધી દરરોજ ચાલવાની તથા સાઈકલ પર બેસવાની કસરત લેતા હતા, અને પોતાની જીંદગીમાં છેલ્લાં ૬૭ વર્ષમાં તેમણે માંસ, દારૂ, તમાકુ, ચા, કે કૌશીનો કદી પણ ઉપયોગ કર્યો નહોતો. એક સો વર્ષના થયા પછી તો તેઓ “શારીરિક બળની સુધારણા”ના વિષય પર રચેલે રચેલે બાણ્ય આપતા હતા. તેથી જ રીતે ૮૫ વર્ષની ઉંમરે રહેડરટન સાહેબ આખી ક્ષીટી સહનશાહતના પ્રધાનપદ પર વિરાજી અચાગ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહ્યા હતા. આપણા પોતાના દેશની વાત કરીએ તોપણ મહાત્મા દાદાભાઈ નવરોજી આખી જીંદગી પરિશ્રમ ઉઠાવી ધણી દેશ સેવા બજાવીને ૯૧ વર્ષ થયા છતાં ભારતીયોના રાજકીય જીવનના નેતા તરીકે હજી બિરાજી રહ્યા છે.

ઉપરના દુંકા વિવેચન ઉપરથી પણ જોઈ શકાય છે કે માણસ જો એકસો અગર તેથી પણ વધારે વર્ષ સુધી જીવ્યા વગર મુજરી નય તો તેમાં તે પોતેજ દોષપાત્ર હોય છે. અને તેથી ગંભીર અકસ્માતના કારણે હાવાય એક સો વર્ષથી ઓછી વયે થતાં મનુષ્યોનાં મરણો આપણાં તુલ્ય જીવામાં જોઈએ એમ કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું છે. જો કે જેવી દલીલ પણ જીવામાં આવે છે કે, માણસના અમુક અંગોનાં મરણ માત્ર વર્ષોથી આપણને નથી; પણ તેમણે કરેલાં સેવકીયતાં કર્યોથી તે મરણ જોઈએ. આ વાત જો કે ખરી છે, તોપણ મળ્યું ઉપરાંત જાન કદી નાની વયમાં મુજરી નથી.

મનુષ્યો તેટલું કામ કે તેથી પણ વધારે કામ વધારે વર્ષ જીવતા રહી શકે તો વળી વધારે સાર એમ એ સૌ કોઈ સ્વીકારી શકશે. આપાત બધી રીતે વિચારતાં લાંબુ, આસેગ્યમ જીવન સર્વને માટે હિતજન્ય એમ છે. બિટકુંબ નહિ પણ ત મેળવવા માટે ખાસ કાળજી પૂર્વક પરિશ્રમ ઉદ્ધાતવાની જરૂર જણતી પવિત્ર દુરજ છે. વેદ અને ઉપનિષદ જેવા ધર્મશાસ્ત્રો તેટલા માટે આવી દરજ દરેક મનુષ્ય પર નાંખતાં જાય છે કે:—

“**કુર્વન્નેવંદ કર્માણિ જિજીવિષેચ્છત સમાઃ**” ॥

યજુઃ અઃ ૪ મં. ૨ જો.

“**Let Man, at work e'en here on Earth,
A hundred Æons wish to live.**”
—Ishopanishad, 2.

સો કરતાં પણ અધિક વયના સુખ દીર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ મોઝમ પ્રકારના પ્રયત્નવાન મનુષ્યને માટે તદ્દન સંભવીત છે, એમ ખાત્રી આપતાં આશુર્વેદના ચરકસંહિતાના આદ્ય પ્રશ્નેશ બગવાન પુનર્વિશુ કહે છે કે, “આશિઝ્ય સા-ચવત્ત સંમધીના બનાવવામાં આવેલા નિષ્ક્રમો જે બગાડર રીતે ખાજસેતે જરૂર એક સો કરતાં પણ અધિક વર્ષનું આયુષ્ય મેળવી શકશે.”

ઉપર કહ્યું તેવું લાંબુ આયુષ્ય મેળવવા હિતજન્ય પોતાના ક્ષતિમાં શેમતાં ખીજ રોપાયજ નહિ તેવાં પોતાનાં આહાર-વિહાર-વર્તન સખવાં જોષ્ઠએ. એક હિતજન્ય કહેવતમાં પણ કહ્યું છે કે—“**An ounce of Prevention is worth a ton of Cure**” આપિને ક્ષતોજ અટકાવવા માટેનો એક આંસ જેટલો પ્રયત્ન તે બાપિ સક્ષ દેખ પછી તેને મરાડવા માટે એક ટૂંટલ જેટલો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે.”

આરોગ્યક્ષામનો સંમધિ દક્ષ સ્થૂળ સરીર સાથેજ માત્ર નથી પણ મન અને હૃદય સાથે પણ છે, એમ દર્શાવતાં શ્લોક પુનર્વિશુ કહે છે કે:—
“**મનુષ્ય એ સરીર-મન-જીવ એ મણ પરપર ટેકને આધારે રહેલ ત્રિપદ (ત્રિપાદ) જેવો છે.**”

આરોગ્ય સાચવવા સંબંધીના શાસ્ત્રને ઇંગ્રેજીમાં Hygiology (હાઇજીઓલોજી-આરોગ્યશાસ્ત્ર) કહે છે, અને આવા શાસ્ત્રની આબતો અને સિદ્ધાંતોને કાર્યસાધક રીતે વ્યવહારમાં ઉતારવાની કળા કે વિદ્યાને ઇંગ્રેજીમાં Hygiene (હાઇજીન-આરોગ્યવિદ્યા) કહેવામાં આવે છે.

આરોગ્યવિદ્યાના બે વિભાગ છે. (૧) Personal Hygiene-અંગત અગર વ્યક્તિગત આરોગ્યવિદ્યા. (૨) Public Health સાર્વજનિક આરોગ્યવિદ્યા.

ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે:-“પાંચ પૈસા બચાવવા, પર ધ્યાન આપશો તો રૂપૈયા આપો આપ બચશે” (Take care of the pence and the pounds will take care of themselves.) આ કહેવત પ્રમાણે પ્રત્યેક વ્યક્તિ, દરેક મનુષ્ય પોતાના આરોગ્ય-તંદુરસ્તીની બંને તેટલી વધુ સંભાળ લેતાં શીખે તો આખી પ્રજાનું આરોગ્ય અનાયાસે સુધર્યાં સિવાય રહેજ નહિ. આ કારણથી Personal Hygiene-અંગત અથવા વ્યક્તિગત આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીજ આપણે મુખ્યત્વે કરીને વિવેચન કરીશું, અને છેવટે મ્યુનિસિપાલીટી; રેલ્વે, તથા સરકારના કાયદા-કાનુનથી પ્રજાનું આરોગ્ય શી રીતે સુધારી શકાય છે તે વિષે તો ટુંકમાંજ બે શબ્દો બોલીશું.

મનુષ્યો અસાનથી જાણે એમ ધારતા જણાય છે કે આરોગ્ય-તંદુરસ્તી તો નસીબ પ્રમાણે અથવા કોઈ અગમ્ય રીતે સચવાય છે કે ગુમાવાય છે. અને તેથી મનુષ્યના બનાવેલા કાયદાઓનો ભંગ કરી કેદમાં પડવામાં જેટલી નામોશી રહેલી છે, તેના કરતાં પણ આરોગ્ય વિષેના ધર્મરૂઢ નિયમોનો ભંગ કરી માંદા પડવામાં વધારે નામોશી, વધારે હીણપત, રહેલી છે તે વાત તેઓના પ્રમાણમાં રહેતી નથી. અને તેથી ચોક્કસ આરોગ્ય સાચવવાનો તથા તે બગડે ત્યારે સુધારવાનો બધા બોલે મનુષ્યોનો મોટો ભાગ મ્યુનિસિપાલીટી ઉપર, સરકાર ઉપર અને વૈદ્ય-ડોક્ટરો ઉપર નાંખે છે. જેટલે કે આ બાબતમાં કોઈ પણ પ્રકારની અંગત જવાબદારી કે જવાબકી હારી તેઓ સ્વીકારતા નથી. અને આવી બૂલ બરેલી માન્યતાનું ખાંડ

પરિણામ આપણા દેશની આરોગ્ય સંબંધી અધીનિતિ-પડતી રૂપે પ્રકટ થયું છે. આચારવિચાર અને આહારવિહારના અમુક અમુક નિયમો પાળવાની આરોગ્ય સાચવી શકાય છે, તેમજ તે ગુમાવ્યું હોય તોપણ પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, અને આજ ખરે અને એકલો ઉપાય છે એ વાત પ્રજાવર્ગ અથવા જનસમાજના મનમાં ખૂબ ઠસાવવાની જરૂર છે. મનુષ્યો બેદર-કારીથી પોતાનું આરોગ્ય-તંદુરસ્તી ખોઈ બેસે છે, અને પછી કેમ જાણે વેદો, ડોક્ટરો, અને કેમીસ્ટોને ત્યાં તંદુરસ્તી શીશીઓમાં ભરેલી ન હોય તેમ પૈસા આપી તે ખરીદવા દોડે છે!!! પ્રાણી માત્રમાં પોતાને સૌથી વધારે બુદ્ધિમાન ગણનાર મનુષ્યજાતે ખાસ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે આરોગ્ય કદી બાંટલોમાં—શીશીઓમાં ભરી શકાયું નથી, માત્ર ધન વડે ખરીદી શકાયું નથી. આવાં કારણથીજ પ્રીન્સ ખીસ્માર્કના ખાસ ડોક્ટર સ્વાઇનિંગર (Dr. Schweininger) કહે છે કે:—
 “The practice of medicine is a farce, the so-called curing by drugs a fraud. ડાક્ટરી ધંધો એ એક ફારસ છે, અને દવાઓ વડે રોગ મટાડવાનો પ્રયત્ન છેતરપંડી છે.” આપણા મરહુમ શહેનશાહ સાતમા એડવર્ડના ખાસ ડાક્ટર સર ફ્રેડેરિક ટ્રેવીસ (Sir Frederick Treves) પણ કહે છે કે: “Drugs and drugging for the cure of disease are fast passing away. દરદો મટાડવા માટે દવાઓ અને ઔષધોપચારનો રિવાજ બહુ જલદી અંધ પડવા લાગ્યો છે.” ડોક્ટર સર વિલીયમ ઓસ્લેર, બેરોનેટ, એમ. ડી., જેઓ હાલમાં હયાત એવા સર્વે ડાક્ટરોમાં ધણું કરી સૌથી વધારે હુશીયાર તખીબ ગણાય છે, જેમણે A System of Medicine (એ સિસ્ટમ ઓફ મેડિસિન) નામનો મહાન વૈદ્યીય ગ્રંથ મોટાં સાત વૉલ્યુમોમાં બહાર પાડ્યો છે, જેમને કેનેડા, યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ, અને ગ્રેટબ્રિટનની ધણી યુનિવર્સિટીઓ તરફથી માનપ્રદ ધ્વજાઓ મળેલા છે, જેઓ પૂર્વે માલ્ડી-મોરની જહોન હોપકીન્સ યુનિવર્સિટીમાં આગેવાન તખીબ હતા અને હાલ

સન ૧૮૦૫થી ઓક્સફર્ડ યુનિવર્સિટીમાં રેગીયસ પ્રોફેસર ઓફ મેડિસિન તરીકે કામ કરે છે, તેઓ “ એન્સાઇક્લોપિડિયા અમેરિકાના ”ના દસમા વોલ્યુમના ૬૧૨ માં પૃષ્ઠ પર લખે છે કે:—

“The modern treatment of disease relies very greatly on the so-called *nature-methods*—diet, exercise, bathing, massage—in other words, giving the natural forces the fullest scope by easy and thorough nutrition, increased flow of blood, and removal of obstructions to the excretory systems or the circulation in the tissues. One notable example is Typhoid Fever. At the outset of the 19th century it was treated with ‘remedies’ of the extremest violence bleeding and blistering, vomiting and purging, antimony and calomel, and other heroic remedies. Now the patient is bathed and nursed and carefully tendered, but rarely given medicine. From all this there is but one conclusion to draw **that most drugs have no effect whatever on the diseases for which they are employed.....**He is the best physician who knows the worthlessness of drugs.” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “હાલની ઉપચારપદ્ધતિ રોગો મટાડવા માટે પથ્ય, ખોરાક, કસરત, સ્નાન, ચંપી ઇત્યાદિ જેવી કુદરતી રીતો ઉપર ધ્યાનજોરો આધાર રાખે છે; એટલે કે, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, સહેલાઈથી સંપૂર્ણ રીતે પચી જાય તેવો ખોરાક, (કસરત, સ્નાનો, ચંપી વગેરેથી) લોહીના વહેવામાં વધારો કરવો, અને રૂધિરાભિસરણમાં અથવા તો મલોત્સર્ગિક અવયવો (જેવાકે મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં, પરસ્પેનો કાબૂચી ગ્રંથિઓ વગેરે) માં જે અંતરાયો—અડચણો નડતી હોય તે (કસરત, ખોરાક સ્નાન, ચંપી વગેરે

સાધનોથીજ) દૂર કરવામાં આવે છે. આ વાતનું જાણવાલાયક દષ્ટાંત ટાઇ-ફોઇડ ફીવર (કાળજીવર) છે. ઇસ્વીસનની ઔગણ્ણીસમી સદીના આરંભમાં આ રોગ ઉપર અત્યંત તીવ્ર અને નાશકારક 'ઉપાયો' જેવાકે, લોહી કાઢવાના અને પ્લીસ્ટરે ભરી મોટા ફાલ્લા ઉકાડવાના, ઉલટીઓ અને ઝાઝા કરાવવાના, એન્ટીમની અને ફેલોમલ ખવરાવવાના, અને એવાજ બીજા રાક્ષસી 'ઉપાયો' કરવામાં આવતા હતા. પણ હવે તો દર-પ્રતિદીને (વિવિધ પ્રકારનાં) સ્નાન લેવરાવવામાં આવે છે, (સહેલાઈથી સારું પેત્રણ મળે તેવો) ખોનાક ખવરાવવામાં આવે છે, બહુ સંભાળથી તેની યરદાસ્ત ઉકાવવામાં આવે છે અને ભાગ્યેજ તેને કાઢવા આપવામાં આવે છે. આ બધા ઉપરથી આપણે એકજ એવા નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ કે, રોગો મટાડવા માટે જે દવાઓ વાપરવામાં આવે છે, તે દવાઓમાંથી લગભગ બધી દવાઓની તે રોગો ઉપર કાંઈજ (લાભકારક) અસર થતી નથી દવાઓનું નિરૂપણોગાંપણું જે જાણે છે તેજ ખરો ચિકિત્સક ડાક્ટર છે." તેજ પ્રમાણે સર જહોન ફાર્બસ એમ. ડી., ડી. સી. એચ, એચ. આર. એસ, એફ. આર. સી. પી., મહુરમ મહારાણી ચિકિટોરિયાના કુટુંબના જે ખાસ ડાક્ટર હતા અને ક્ષીટ્રીશ ઍન્ડ ફારિન મેડીકલ રિવ્યુ, ના તંત્રી હતા તે જગવિખ્યાત ડાક્ટર પણ કહે છે કે : 'Some patients seem to get well with the aid of medicine, but more actually get well without it, and still more in spite of it.' અર્થાત્ કેટલાક દરદીઓ દવાની મદદલેવાથી સાજ થતા હોય એમ દેખાય છે, પરંતુ તેના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં રોગી મનુષ્યો દવા વાપર્યા વગરજ ખરેખર સાજ થાય છે, અને તેના કરતાંજ વધારે મોટી સંખ્યા રોગ અને દવાઓની ઝેરી અસર ઉપર વિજય મેળવી રોમ મુક્ત થાય છે."

આવી રીતે દવાનો મુદ્દલ ઉપયોગ કરવો ન પડે, અને દવાઓની દરકાર રાખવી ન પડે, તેવી રીતે રોગો મટાડવાની વિદ્યા તેજ ખડું વેધક શાસ્ત્ર છે. અને તેની વિદ્યા (નેચરોપથી કે નેચર કૌશર) આરોગ્ય વિદ્યાની જાહુજ સૌરી ખીલવણી હાલમાં કરી રહેલ છે. જે ધમેલા રોગો મટાડવામાં

દવાઓની જરૂર ન હોય તો પછી પ્રાપ્ત આરોગ્યને સાચવી રાખવામાં તે તેની જરાયે જરૂર ન પડે એ દેખીતું છે. અને ખરી વાત પણ તેમજ છે. જુઓ, પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર ડેન્સમેર, એમ. ડી. પોતાના 'કુદરત કેવી રીતે રોગો મટાડે છે?' (How Nature Cures) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે: "Health is man's birth-right. It is as natural to be well as to be born. All pathological conditions, all diseases, and all tendencies to disease are the result of the transgression of physiologic and hygienic law. This is the science of health in a nut-shell. અર્થાત્ આરોગ્ય એ માણસનો જન્મથી મળેલો હક છે. નીરોગી રહેવું એ જન્મવા જેટલુંજ સ્વાભાવિક છે. સર્વ પ્રકારની વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાઓ, સર્વ રોગો, રોગ તરફનાં સર્વ વલણો, શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના ભંગનુંજ પરિણામ છે. આરોગ્ય વિધાનું આ ટુંકું રહસ્ય છે."

આરોગ્ય, વ્યાધિ, અને દવાઓનું ઉપર ટુંકામાં દર્શાવેલું ખરું સ્વરૂપ સમજ્યા વગર આંધળાના ગોળીખારની માફક આંખ મીંચીને કરાતા સંકેસી ઉપચારો અથવા ઊંટવૈદ (Quackery) થી પ્રભુને અલગ હાનિ પહોંચે છે એમ સમજાવતાં મહાત્મા ચરક લખે છે કે:—

"Vasava's bolt, falling on the head, may spare, But cure by a quack in the world is rare.

એટલે કે ઇંદ્રના વજ્રખાણનો મસ્તક પર કદિ પ્રહાર થવા છતાં પણ મનુષ્ય ગમી શકે એ સંભવે, પણ ઊંટવૈદને હાથે કે.ઇ મનુષ્ય સાજો થાય એમ ખતવું આ દુનિયામાં દુર્લભ છે."

મનુષ્યના હૃદયમાં ધ્રુવરનો વાસ છે, એમ લગભગ જગતનાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે. ભગવાન શંકરાચાર્યના શબ્દોમાં "કાશી ક્ષેત્રં શરીર ત્રિભુવનં જનની વ્યાપીની જ્ઞાનગંગા । આ મનુષ્ય શરીર શ્રી વિશ્વનાથના

નિવાસરૂપ પવિત્ર કાશીક્ષેત્ર છે, જેમાં ત્રિશુવન કલ્યાણકારીણી શાનરૂપી ગંગાનો નિર્મલ પ્રવાહ પહોં રહ્યો છે. “બાહ્યલક્ષમાં” એક સ્થળે લખ્યું છે કે:

“Know ye not that ye are the temple of my Divine Father? શું તમને ખબર નથી કે તમે મારા દેવી જગતપિતા ને વસવાનાં મંદિરો છો?” પરમ પદાર્થ સુવિખ્યાત સ્વામી વિવેકાનંદ પણ લખે છે કે:—

“His manifold forms before thee leaving,
Where seekest for God?
Who loves all beings
He serves his God.”

અર્થાત, ઇશ્વરનાં અનેક મૂર્તિમંત સજીવ સ્વરૂપોને રહેવા દેઇ તું ક્યાં ઇશ્વરને શોધતો કરે છે? પ્રાણી માત્રપર પ્રેમ રાખનારજ ઇશ્વરની ખરી સેવા કરે છે.” આવાજ વિચારો લક્ષમાં રાખીને ડૉક્ટર કેલ્લોગ, એમ. ડી., એમણે પોતાના એક લોકપ્રિય પુસ્તકનું નામ The Living Temple “સજીવ દેવમંદિર” એવું રાખ્યું છે.

તેથી કરીને સદગત કવિશ્વર દલપતરામના શબ્દો: “શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે, શરીરે દુખી તે દુઃખી છે સદા તે” અથવા તો આપણી જાણીતી કહેવત “પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા, ” અગર લેટીન કહેવત “Mens sana in corpore sano. A Sound mind in a sound body. નીરોગી શરીરમાંજ ખરેખર નીરોગી મન નિવસે છે,” ઇત્યાદિ વચનો કદાચ કોઈ મનુષ્યો સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારતા ન હોય તેઓ પણ દેવમંદિર રૂપ પોતાના દેહને સ્વસ્થ અને પવિત્ર, નીરોગ અને નિર્મલ, રાખવાનું કામ એક ધાર્મિક દરજ્જા તરીકે સ્વીકારી શકશે. પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય ફિલસૂફ હર્બર્ટ સ્પેન્સર પણ શરીરને નીરોગ રાખવાના કામને એક નીતિનું અથ દરજ્જા (Duty according to “Physical Morality” as he terms it) ગણે છે. મહાત્મા ચરકે પણ કહે છે કે:—“રાજ”

જેમ નમરીની રક્ષા કરે છે, અને રથી જેમ રથની રક્ષા કરે છે, તેમ મેધાવી પુરૂષે પોતાના કરીર મંદિરની રક્ષા કરવા માટે હમેશાં તત્પર રહેવું.”

પોતાના આરોગ્યને બહુજ સંભાળ પૂર્વક સાચવવાના, અને વ્યાધિને ઉત્પન્ન થતાજ અટકાવવાના, કામને એક અત્યંત લાભમરક પ્રવૃત્તિ તરીકે, અને દરેક મનુષ્યની ધાર્મિક કે નીતિમય ફરજ તરીકે સ્વીકાર્યા પછી આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો આધાર શાના ઉપર રહેલો છે, અને વ્યાધિમાત્ર ખાસ કરીને ક્યાં કારણોથી પેદા થાય છે તે સંબંધીના છેલ્લામાં છેલ્લા અને તદ્દન યુદ્ધિને અનુકૂલ વિચારો ઉપર આપણે

હવે આવીએ.

આ અગાધ વિસ્તારવાળા વિશ્વની અને તેમાં નિવાસ કરનાર અનંત પ્રકારનાં પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ વિષે એ પ્રકારની વિચાર શ્રેણીઓ જગતમાં ચાલી રહી છે. મનુષ્યજાતિનો બહુ નાનો ભાગ જડવાદ કે નિરીશ્વરવાદ (Materialism) ને માને છે, અને બાકીનો ઘણો મોટો ભાગ ચૈતન્યવાદ અથવા જડવાદને સ્વીકારે છે. જડવાદીઓ, નિરીશ્વરવાદીઓ તો આ વિશ્વ અને તત્તી અંદરના જડચેતન આદિ સર્વ પ્રાણીપદાર્થને માત્ર “Fortuitous concurrence of atoms-પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગ” વડે ઉત્પન્ન થયેલાં માને છે, અને તેમાં ચૈતન્યતત્ત્વ, આત્મા કે પરમાત્મા જેવી કોઈ ખાસ નિયામક સત્તા હોવાની વાત સ્વીકારતા નથી. પરંતુ જડવાદીઓની આવી દલીલમાં કેટલીક અસંભવીત વાતોને તદ્દન ખરી માની લેવામાં આવી છે. (It is like begging the question at issue). કારણ કે, એક, તત્ત્વેત્તા કહે છે તેમ. “Law and order cannot arise by chance out of chaos. અવ્યવસ્થામાંથી અકસ્માત રીતે વ્યવસ્થા અને નિયમ પેદા કદી થઈ શકેજ નહિ.” વળી આપણો હરખડીનો અનુભવ છે કે એક ઘડીઆળ કે ફોનોગ્રાફ અગર એન્જન બગડીને અવ્યવસ્થિત થઈ ગયું હોય છે તો પછી તે પોતાની ટ્રેજ પોતાને સુધારી શકતું નથી. પરંતુ અ્યારે કોઈ યુદ્ધિમાન ચેતન

મનુષ્ય વચ્ચે પડી તેમાં ઘટતો ફેરફાર અને સુધારો વધારો કરે છે ત્યારેજ નિયમિતપણાની અને વ્યવસ્થાની પુનઃ સંસ્થાપના થાય છે.

મનુષ્ય અને અન્ય પ્રાણીઓ જ્યાં સુધી જીવતાં હોય છે ત્યાં સુધી હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ વગેરેને નિયમિત રીતે પોતાની અંદર લેઈને તેમનો ઘટતો ઉપયોગ કરતાં હોય છે, તે ઉપરથી પ્રાણી અથવા જીવ એ માત્ર હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ સિવાય અન્ય કંઈજ નથી એવો જૂલ બરેલો વિચાર કેટલાક જડવાદી વૈજ્ઞાનિકો અને ડોક્ટરો ખાંધી બેઠા છે. તે સંબંધમાં પ્રખ્યાત જર્મન ગ્રંથકાર ડોક્ટર કહ્લી-સક્રોડ એમ. ડી; લખે છે કે: “ પ્રકાશ મરમી, ખોરાક, હવામાંનો ઑક્સીજનવાયુ ઇત્યાદિ જીવી શક્તિઓ (Vital Forces) જે કે સજીવપ્રાણીઓ હમેશાં બહારથી પોતાની અંદર લેતાં હોય છે; તે પણ જીવન શક્તિ અગર પ્રાણબળ (Vitality) અને સ્વેચ્છાનુસાર સ્વતંત્ર હલનચલન કે ગતિ કાંઈ ઉપર કહી તેવી બહારથી દાખલ થતી શક્તિઓમાંથી સીધી રીતે પેદા થતાં નથી. કારણ રૂપે નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી પરિણમી રૂપે માત્ર નિર્જીવ પદાર્થોજ પેદા થઈ શકે, પણ સજીવ પ્રાણીઓ કદી પણ ઉદ્ભવી શકેજ નહિ.

જીવનતત્વ કે પ્રાણ (Vital Force) ની ઉત્પત્તિ જહ નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી હોઈ શકેજ નહિ. ”

ડોક્ટરી ધંધાના પચાસ વર્ષના બહોળા અનુભવ અને વિશાળ વાંચન-મનન વાળા પ્રખ્યાત અમેરિકન ડોક્ટર રોબર્ટ વૉલ્ટર, એમ. ડી; પોતાના એક ગ્રંથ (“The Exact Science of Health.”) માં આ પ્રમાણે લખે છે: “ જે કે સર્વ પ્રાકૃતિક-ભૌતિક શક્તિઓનો પ્રાણીઓનાં શરીરોમાં સમાવેશ થયેલો હોય છે, છતાં અવશ્યપણે તેઓ એક વધારે ઉંચી જાનની સ્વતંત્ર-લિપ્ત પ્રકારની એક શક્તિ (એટલે જીવનતત્વ કે પ્રાણબળ=Vitality) બરાબે છે, અને તેને પ્રકટ કરે છે. મનની શક્તિઓ ભૌતિક શક્તિઓમાંથી પેદા થાય છે, અગર પ્રાકૃતિક શક્તિઓથી ઉતરતી છે એમ આડકતરી રીતે સંકેતિક સૂચન કરવું એ ખસી બેસેલા મગજનું લક્ષણ છે. ”

જીવનશક્તિ, ચૈતન્ય, પ્રાણબળ “ વાઇટલીટી ” (Vitality or Vital Force) એ સર્વ એકજ દૈવી શક્તિનાં વાચક છે. જન્મ સમયે દરેક મનુષ્ય (અને પ્રાણી) ને આ જીવનશક્તિ કે પ્રાણબળનો થોડો કે વધારે જથ્થો (ભંડોળ—Capital) મળે છે, અને પછી જીંદગી પર્યંત દરેક કામ કરતી વખતે આ શક્તિ ખર્ચાતી જાય છે. ખોરાક, હવા; માણી, યા જગતપરની કોઇ પણ દવા જીવનશક્તિના ભંડોળમાં કે જથ્થામાં કિંચિત પશુ ઉમેરો કરી શકતાં નથી. તેવી કોઇ પણ ચીજથી કાંઇ થઇ શકતું હોય તો તે એ છે કે, તેઓ ઉપર કહેલા જીવનશક્તિના ભંડોળની ‘ખરચીતું’ પ્રમાણ વધારી શકે છે. (They increase the rate of expenditure of the vital reserve). હાપણથી અને કરકસરથી આ શક્તિને ખરચવાથી (એટલે કે નિયમિત, આત્મસંયમી અને શ્રદ્ધા-ભક્તિ-આનંદ યુક્ત જીવન ગાળવાથી) તે દીર્ઘકાળ પર્યંત પહોંચે છે (અને ત્યારે તેના મનુષ્ય કે પ્રાણીને આપણે દીર્ઘાયુષી કહીએ છીએ).

તન-મન-હૃદયની સામ્યાવસ્થા કે આરોગ્યમય-તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આ જીવનશક્તિ બહુજ ઓછી ખર્ચાય છે; પરંતુ કોઇ પણ જાતની વ્યાધિવસ્ત-રોગી કે અસ્વાભાવિક હાલતમાં, તેમજ આહારવિહાર કે વર્તનમાં અતિરેક (Excesses) કરવાથી તે જીવનશક્તિ ધણાજ મોટા પ્રમાણમાં ઝડપથી ખરચાઇ જવા લાગે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં જીવન ટુંકું થાય છે. મનુષ્યના જીવનને કુંચી આપેલા ધડીયાળની સાથે એક રીતે સરખાવી શકાય. કારણ કે એક વખત કુંચી આપી સ્પ્રીંગને ટાઇટ કર્યા પછી જેમ જેમ ધડીયાળનાં ચક્રર અને કાંટા ફરતાં જાય છે તેમ તેમ સ્પ્રીંગ ઉકલતી જાય છે અને તેમાંની શક્તિ ઓછી થતી જાય છે. જેવંતે તે ધીમું ધીમું ચાલતે ચાલતે આખરે તે તદ્દન ચાલતું બંધ પડે છે, અને તે પછી પોતાની સ્પ્રીંગ તે પોતે પોતાની મેળે, અગર પોતાના જાતનાં ખીજાં ધડી-

યાજોની મદદ લેખને ટાપટ કરીને ફરીથી ચાલી શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે જન્મ વખતે જે બળ મનુષ્યને મળે છે તે ધીરે ધીરે ખર્ચાતું જાય છે; છેવટે બપોરે તે બહુજી એકાંચ થઇ જવાથી શરીરના અવયવો અને ઇન્દ્રિયો સિધ્ધિલ અથવા મંદ રીતે કામ કરનાં થાય છે. સારે આપણે તે સ્થિતિને ટકાવવાથી અથવા ધડપણ કહીએ છીએ. આખરે એકલી શક્તિ પણ ખૂટી જવાથી શરીરમાં ચાલતું તદ્દન બંધ પડે છે ત્યારે આપણે મરણ નિપજ્યું એમ કહીએ છીએ. જેમ ઉકલી ગયેલી સ્પ્રિંગને તે અગર બીજાં કંઈ આજો પોતે ટાપટ કરી શકનાં નથી, તેમ ખૂટી ગયેલું જીવનબળ મનુષ્ય પોતે બનાવીને શરીરમાં પુનઃ ભરી શકતો નથી. તે કામતો ફક્ત માલીક (ધર્મર) નાજ હાથમાં છે.

ઉપરની વાત સાંભળી ઘણાઓના મનમાં એવો સવાલ ઉઠશે કે “કેટલાંક ટોનિક, માત્રાઓ અને ભરમો તથા દવાઓ જીવનશક્તિ શરીરમાં વધારતાં હોય એમ દેખાય છે તેનું શું કારણ?” આ પ્રશ્નનો જવાબ જો કે એક યા બીજા રૂપમાં અગાઉ આવીજ ગયો છે તો પણ ફરીથી જણાવવાનું કે—દુનિયાં બહારના દેખાવથી ભૂત્રાવામાં પડે છે એજ બહુ દિલ્લસીરીની વાત છે. “ચળકે તેટલું સોનું નહિ.”

(Appearances are often delusive) એ ખરી કહેવત દવાઓથી જીવનશક્તિના ભંડોળમાં ઉમેરો થતો હોય તેવા ખોટા આભાસને ખાસ લાગુ પડે છે. ઉપર કહી તેવી દવાઓ જીવનશક્તિના ભંડોળમાં લેક માત્ર પણ ઉમેરો કરતી નથી, પરંતુ ફક્ત તેની ખર્ચાનું પ્રમાણજ (Ratio of expenditure of vitality) વધારે છે. અર્થાત્ જેમ એક ટાંકીમાં પાણી ભરેલું હોય, અને તેમાંથી એક નાના કાણામાં થકને થોડું થોડું વહી જતું હોય તેવામાં તે છિદ્ર મોટું કરવામાં આવે તો ખરેખર

પાણી વધારે જઠરામાં બહાર આવતું દેખાય છે, પરંતુ તેટલું જ જલદી ટાંકીમાંનું પાણી ખસાસ થઈ ખૂટી જાય છે. તેજ પ્રમાણે ટાંનિકસ ને સ્પિન્ડ્યુલન્ટસ, પૌષ્ટિક અને ગળવર્ધક, ગચ્છાતી દવાઓ કે માત્રાઓ હાંકીમાંથી કેટલાંક વર્ષ ઓછાં કરી શકે છે, પણ કદાપિ વધારી શકતી નથી. દરરોજ ખૂબ પાચક દવાઓ ખાઈને ખૂબ પૌષ્ટિક ખોરાકો પચાવીને ખૂબ લાંબી જીંદગી માણસો કેમ મોગવી શકતાં નથી, અને મોંઘી માત્રાઓ તથા પૌષ્ટિક પદાર્થો સહજ પ્રાપ્ય હોવા છતાં રાજાઓ અને કરોડાધિપતિઓ બહુ દીર્ઘાયુષી જોવાનાં કેમ આવતા નથી તેનું ખરું કારણ હવે બરાબર સમજી શકીએ. અને તે એ છે કે ખોરાક, હવા, પાણી વગેરે શરીરમાં દરરોજ દાખલ થતા પદાર્થો માત્ર શરીરમાં કામચી પડતો રૂપ જ અણુઓનો ધસારો જ પુરો પાડે છે, પણ દીર્ઘાયુષીને જોના પર ખાત્ર આવ્યાર છે તે જીવનશક્તિ (Vitality)ના બંડોળમાં ઉમેરો કરી શકતા નથી.

જીવનશક્તિ કે પ્રાચુર્યવત્તું આવું સ્વતંત્ર અને અતિ ઉપયોગી સ્વરૂપ સમજ્યા પછી વ્યાધિ અગર રોગ શરીરમાં કેવી રીતે પેદા થાય છે તે કુંકામાં વિચારીએ:-અકસ્માત વડે અથવા બિનજરૂરી વાદકાપ કે સસ્ત્રિક્રિયા (unnecessary surgical operations) થી થતાં શારીરિક તુલસાને ખાદ કરતાં, તથા મનુષ્ય જ્યાં સુગર્વર્ધક જીવા ગુમરી શકે નહિ તેવી આબોહવાના અને બીજા સંજોગોને હાથ પુરત માટે જાણુ પર રાખતાં, એમ ખાત્રીથી કહી શકાય કે વ્યાધિ માત્રનું મૂળ કારણ કુદરતના (આરોગ્યવિધાને લગતા દૈવી) નિયમોનો ભંગ કરવો અગર તેમનાથી વિરુદ્ધ ચાલવું એજ છે. બાકા કુદરત વિરુદ્ધનાં વર્તનથી—

૧. જીવનશક્તિ વધારે ખરચાઈ જાય છે.

રક્ષા કરવી, કેમકે તેનો ક્ષય થવાથી અનેક દોષો ઉત્પન્ન થાય છે અને આખરે મરણ પણ નિપજે છે.” શરીર પુરેપુરું બંધાઈ રહ્યા પૂર્વે પ્રત્યેક તપત્તિના કાર્યમાં જોડાવું, અને શરીરના સત્ત્વનો સ્ત્રીપુરુષોએ એ સીતે નાશ આરંભવો, એ કામ એક અગાધ ઉડી ખીણ ઉપર અર્ધા અંધાપલા અસ્થિર પૂલ ઉપર પૂર જેવેથી ભારે ગાડી દોડાવવા કરતાં પણ વધારે જોખમ અને મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. આવા અવિચારી કાર્યથી તેવો કાચી વયનાં સ્ત્રી પુરુષોને હાનિ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી પેદા થતી ભાવિ સંતતિને પણ જીંદગીભર ધણું વેડવું પડે છે. આયુર્વેદના સુશ્રુત નામના સુપ્રસિદ્ધ ઔષ્ધમાં તેથી લખેલું છે કે:—“સોળ વર્ષ પુરાં થયાં વિનાની સ્ત્રીને વિષે પચીસ વર્ષ થયા વિનાનો પુરુષ જે ગર્ભાધાન કરે, તો તે ગર્ભ કુખમાંજ નાશ પામે; અને કદી જન્મે તો જીવે નહિ; અને જીવે તો દુર્બલ રહે; તેથી અતિ નાની સ્ત્રીને વિષે ગર્ભાધાન કરવું નહિ. જન્મથી પચીસમે વર્ષે પુરુષ તથા સોળમે વર્ષે સ્ત્રી, બન્ને સમાન વીર્યને પ્રાપ્ત થાય છે, આમ કુશળ વૈદ્ય જાણે છે.” પરંતુ જેઓ જીંદગીનું અત્યંત અમુલ્યપણું જાણે છે, અને જ્ઞાનના અતિ પિપાસુ હોઈ “જન-પશુહિતના કલ્યાણ ચગ” કરવામાં મશગુલ રહી જેમ બને તેમ વધારે વર્ષ આ કર્મભૂમિ રૂપ મનુષ્ય લોકમાં રહેવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેમને માટે તો શાસ્ત્રકારોની એવી બલામણ છે કે તેઓએ ઉપર કહેલાં પચીસ વર્ષ કરતાં પણ વધારે વખત સુધી મન—વચન—કર્મથી અણંગ અક્ષયર્યનું યથાર્થિત પાલન કરવું. છાંદોગ્ય ઉપનિષદના પ્ર. ૩ પા. ૧૬ ના શ્લોક ૧ થી ૬ સુધીમાં અક્ષયર્યના ઉત્તમ, મધ્યમ, અને કનિષ્ઠ પ્રકારનું બહુ સારું વર્ણન કરીને લખેલું છે કે:—“જેમ આચાર્ય અને માતૃપિતા પોતાનાં સંતાનોને પ્રથમ વયમાં વિદ્યા અને શુભ ગ્રહણને માટે તર્પણી કરે છે, અને તેનેજ તેને ઉપદેશ કરે છે, તથા સંતાન જીવે આપ આપ સ્થિત અક્ષયર્યનાં સેવનથી, ત્રીજા પ્રકારના (એટલે ૪૮ વર્ષ સુધીના) ઉત્તમ, અક્ષયર્યનું સેવન કરી પૂર્ણ અર્થાત આસ્થા વર્ષ સુધી આયુષ્યને

ધારે છે, તેમ તમે પણ વધારો. કેમકે જે મનુષ્ય આ બ્રહ્મચર્યને પ્રાપ્ત થઈ તેણે લેખ કરતો નથી તે સર્વ પ્રકારના રોગોથી રક્તિ હોયને ધર્મ-અર્થ-કામ-મોક્ષને પ્રાપ્ત કરે છે.” બ્રહ્મચર્ય કાંઈ એકલાં અવિચારિત્વ સ્ત્રી પુરુષોને માટે જ નથી, પણ પરણેલાં સ્ત્રી પુરુષોએ પણ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષને માટે વિયયચાસનાને અસંત દામમાં રાખવાની જરૂર છે. શરીર શાસ્ત્રની નજરે તો વિયયચાસનાનો ઉપયોગ માત્ર પ્રજોત્પત્તિને માટે જ હોઈ શકે, અને તેથી એક વખત ગર્ભધાન થયા પછી બાળકનો જન્મ થઈ તે અનાજ ખાતું થાય ત્યાં સુધી એટલે લગભગ બે અઢી વર્ષ સુધી પરણેલાં સ્ત્રી પુરુષોએ પણ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની પવિત્ર દરજ્જા અને જરૂરીયાત સામાન થાય છે. કારણ કે બાળક ધાવણ ઉપર જ જીવતું હોય તે કાળમાં તે બાળકની માતા બે દુર્ભાગ્યે સગર્ભા થાય છે તો તે ધાવણ કાંતો સુકાઈ જાય છે, અગર નિઃસત્ત્વ બની જાય છે. અને આવી રીતે પોતાના જ બાળકનો કુદરતી ખોરાક ઘડીભરની વિયયચાસનાની તત્ત્વિને માટે છીનવી લેવો તે કોઈ પણ રીતે વાજબી ગણાય નહિ. વળી શરીર, મન કે હૃદયની જેમને અસામાન્ય, ઉત્કૃષ્ટ ખીલવણી કરવી હોય તેમને તો “ ઉદ્ધરિતા ” થવાની, એટલે કે વિયયસંભોગમાં પોતાના શરીરના સત્ત્વનો નાશ કરવાને બદલે તે સત્ત્વને ઉચ્ચ ગતિ આપવાની આપણાં શાસ્ત્રોએ બહુમણ કરેલી છે. સ્ત્રી પુરુષોનાં શરીરમાં પેલા થતા વીર્ય-રેતસ જેવા અમુક્ય સત્ત્વનો પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સિવાય બીજો કોઈ ઉપયોગ થવો સંભવતો જ નથી એમ પાશ્ચાત્ય શારીર શાસ્ત્ર (Physiology) નો ઉઠો અભ્યાસ કર્યા વગર ધણાક ડૉક્ટરો માની બેસે છે; અને તેવો બૂઝ ભરેલો વિચાર સામાન્ય જનસમાજમાં ફેલાવે છે. પરંતુ આ સંબંધમાં ખૂબ આગળ વધેલા પશ્ચિમના ડૉક્ટરો હવે આપણા પૂર્વજોના વિચારને અનુમોદન આપવા લાગ્યા છે એ જાણ અંતોષની વાત છે. દાખલા તરીકે ડૉક્ટર આર્થર કીથ, (A. Keith), એમ. ડી., એલ. એલ. ડી., જેઓ ઈંગ્લેન્ડની રોયલ કોલેજ ઓફ સર્જન્સ-

માં હાન્ડેરીઅન પ્રોફેસર અને કોન્ઝરવેટર ઓફ મ્યુઝીયમનો હેદો હાથમાં ભોળે છે તેઓ પોતાના એક પુસ્તક (The Human Body)માં લખે છે કે:—One of the most important recent advances in our knowledge of the sexual glands is the discovery that they are double in their structure and function. They are composed not only of germinal tissues, which gives origin to the reproductive elements, but also of another tissue which is glandular in nature and supplies a substance to the various parts of the body by means of the circulating blood. On some parts of the body this substance has a most powerful influence, and stimulates growth,” જેનો સાર એવો છે કે, છેલ્લામાં છેલ્લી ઉપયોગી શોધોમાંની એક એ છે કે સ્ત્રી પુરુષોનાં શરીરની અંદરના પ્રજોત્પાદક અવયવોમાં એક એવા પ્રકારનું સત્ત્વ પેદા થાય છે કે જે લોહીમાં ભળી શરીરના વિવિધ ભાગમાં જઈ તે તે ભાગના ઉપર બહુ સખગ અસર કરીને તેમની ધણીજ વૃદ્ધિ કરે છે. પરંતુ જ્યારે પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય માત્ર વિષયમુખની ખાતર આવા અત્યંત કીમતી સત્ત્વનો સ્ત્રી પુરુષો નાશ કરે છે, સારે તેમનાં મગજ અને શરીરના સર્વ અવયવોને પૂરતી પુષ્ટિ મળતી નથી અને તેઓ અકાળે નિર્બળ અને રોગી બની જાય છે. તંદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુષી બનવામાં અને રહેવામાં બ્રહ્મચર્યના યથાવિધિ પાલન જેવું અત્યંત મહત્ત્વનું બીજું એક પશ્ચ સાધન નથી એમ કહીએ તો તેમાં કંઈજ અતિશયોક્તિ નથી. છતાં ઉંડા અભ્યાસના અભાવે કેટલાકે એવી દલીલ કરતા જોવામાં આવે છે કે બહુ લાંબો વખત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી તો શરીરમાં કેટલીક જાતના રોગો પેદા થાય છે. આવી માન્યતા તદ્દન બૂલબરેલી છે, એમ નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થઈ શકે તેમ છે. પરંતુ આ કુંઠા નિબંધમાં તેમ કરવું બની

શકે નહિ માટે માત્ર બે વજનદાર અભિપ્રાયો અત્રે લખીને સતોષ માનીયું. જાણીતા ડૉક્ટર સેલીબી પોતાના આરોગ્ય સંબંધીના એક પુસ્તક (Dr. Saleeby's "Health, Strength and Happiness.") માં લખે છે કે:—"Thus the health of the body does not depend upon the exercise of the racial function, but the fit exercise of the function depends upon the health of the body..... It is not merely that as every competent and responsible authority asserts, continence does no harm to the individual; it is that he positively and divinely gains by the actual absorption of the secretion without which neither the achievement nor the maintenance of manhood is possible." તેવીજ રીતે ડૉક્ટર લીડસ્ટન પોતાના એક પ્રમાણભૂત ગણાતા પુસ્તકમાં (Dr. Lydston's Text book on Genito-urinary, Venereal and Sexual Disease) લખે છે કે: "The sexual functions may be held in abeyance for a very long period, even for life, without necessarily producing physical injury. When thus held in abeyance the generative function may be called into action at any time, and present no evidences of deterioration from the compulsory rest—assuming that the physical has been held under the control of the moral nature. ઉપરના બે ઉપયોગી ઉતારાનો સારાંશ એવો છે કે, ધણી લોકો મુદત સુધી, અગર તો આખી જીંદગી સુધી સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવે તોપણ બે મનને અપવિત્ર વિચારોમાં ભટકવા ન દેતાં નીતિમય ભાવનાના ઇશ નીચે રાખવામાં આવ્યું હોય તો, કોપપણ જાતનું નુકસાન કે રોગ અગત્યે થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ ધણાંક વયો સુધી સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય

પાળ્યા છતાં પ્રત્યેત્પાદક શક્તિ જરાએ ઓછી થતી નથી, પરંતુ જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે પ્રકટ થઈ શકે છે. અને જેટલો વખત બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવે તેટલો વખત શરીરનું સત્વ શરીરમાં સુચવાઈ રહી મન તથા ઈન્દ્રિયોઓને તીવ્ર, બળવાન, અને નીરાગ બનાવે છે, તથા હૃદયને પવિત્ર કરે છે. મરચાં, મરી, રાઇ, ખીજા મસાલા, ડુંગળી, લસણ, આળસુ જીંદગી, કસરતનો અભાવ, શૃંગારમય પુસ્તકોનું વાંચન તથા તેવી જાતનાં નાટક કે સિનેમેટોગ્રાફના ખેલ જોવા, હથકી જાતની વાતો અને ડુંગુ મસ્કરીમાં રસપૂર્વક બાગ લેવો, કુસંગતી વગેરે કારણોથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થવાના સંભવો પેદા થાય છે, માટે આરોગ્યને સાચવવાની ધ્વજા રાખનારે ઉપર લખેલાં કારણોને તરતજ દૂર કરવામાં જરાએ આળસ રાખવું નહિ.

હવા.—જોરાક અગર પાણી સિવાય માણસને દિવસો અગર મહિનાઓ સુધી ચાલી શકે. પરંતુ ચોક્કસ હવા શ્વાસમાં લીધા વગર આપણે ખાંચ મિનિટ પણ ચલાવી શકતા નથી. જન્મતાંની સાથેજ આપણે પહેલી ક્રિયા શ્વાસ લેવાની કરીએ છીએ, આખી જીંદગીભર રાતદિવસ જરાપણુ અટક્યા વગર તે ક્રિયા આપણે ચાલુ રાખીએ છીએ અને મરણુ વખતે પણ છેલ્લી ક્રિયા આપણે શ્વાસ મૂકી દેવાની કરીએ છીએ. આ ઉપરથી હવાને શ્વાસમાં લેવાની અગત્ય કેટલી બધી છે, તેનો સહજ ખ્યાલ આવશે. ચોક્કસ હવા વગર મનુષ્યો, પ્રાણીઓ કે વનસ્પતિ જીવતાં રહી શકતાં નથી એટલુંજ નહિ પણ દીવોએ બળતો રહી શકતો નથી પણ ઓલવાઇ જાય છે, માણસો અને પ્રાણીઓ જે હવા શ્વાસમાં બહાર કાઢે છે તે, અને દિવા તથા સળગતા ચુલાઓમાંથી નિકળતી હવા બહુ ઝેરી હોય છે, તેથી તેવી હવા જો એની આપણા શ્વાસમાં જાય તો આપણે મરી જઈએ. એક પીન્ટ અશુદ્ધ હવાની સાથે દશ પીન્ટ ચોક્કસ હવા મળે ત્યારેજ તે દશમાં લેવાને લાયક બને છે. મોંઢે માથે ઓઢીને સુવાથી; હવાની અવરજવર વગરના ઓરડામાં બહુ વખત રહેવાથી; પુરતાં બારીબારણાં વગરનાં મકાનોમાં

ઘણાં માણસો દર્શન કરવા, બાપણ સાંભળવા, કે ખેલ જેવા એકઠાં થવાથી ઝેરી હવા શ્વાસમાં જઈ ઘણું નુકસાન થાય છે. તેવીજ રીતે ધુળ, ધુમાડો કે ઝીણી રજોટી જેમાં ઉડતી હોય તેવી અગર ખરાબ વાસવાળી હવા પણ નુકસાન કરે છે. બહુ ટાપટિ અને બહુ ભારે કપડાં પહેરવાં, કેડમાંથી કે છાતીમાંથી વળીને બેસવું કે ચાલવું, તે પણ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં અડચણ કરે છે, અને ફેફસાંને બગાડે છે. શ્વાસ લેવા માટે ઇશ્વરે નાક આપ્યું છે છતાં મોંદું પહોળું રાખી મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં નબળાં તથા રોગી બને છે. આવાં આવાં કારણોને લીધે હાલમાં ફેફસાંના દમ અને ક્ષય જેવા બચકર વ્યાધિઓ બહુજ વધી પડ્યા છે.

ખોરાક.—ખોરાક એ શરીર રૂપી મંદિરનાં ઇંટો-ચુનો-લાકડાં છે. ખોરાક તરીકે મળતા પદાર્થોજ ઘટતું રૂપાન્તર પામીને આપણાં શરીરોના બંધારણમાં કામ લાગ્યા છે, અને તેજ પદાર્થો શરીર રૂપી દૈવી ધમારતના દરરોજના સમારકામમાં ઉપયોગમાં આવે છે. ખોરાક ખાવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરનું સર્વોત્તમ પ્રકારે પોષણ કરવું એજ છે. કયી ચીજને ખાવા લાયક છે અને કયી નથી તે સંબંધીના ગુંચવાડામાં ફક્ત મનુષ્ય જાતજ પડેલી જોવામાં આવે છે, દુનિયાનાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓ તો પોતાનો સ્વાભાવિક અને આરોગ્યવર્ધક આહાર કયો છે તે પોતાની વાસ પારખવાની અને સ્વાદની ઇન્દ્રિય અને સાહજિક પ્રેરણાબુદ્ધિને આધારે નક્કી કરી લે છે. મનુષ્ય તો પ્રાણી માત્રમાં સર્વોત્તમ અને પ્રકટીકરણ (Evolution) માં સૌથી આગળ વધેલું ગણાય છે, છતાં પોતાને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલો, અને આરોગ્ય તથા દીર્ઘાયુષ્યની જેથી વધારેમાં વધારે વૃદ્ધિ થઈ શકે તેવો ખોરાક કયો-માંસાહાર, અનાજનો ખોરાક, કે કેવળ ફળાહાર-એ સંબંધી મોટા ગુંચવાડામાં અને મતભેદમાં પડેલ છે. આનું કારણ એ છે કે, આપણે ખોરાકોના પદાર્થોમાં કૃત્રિમ રીતે-એટલે કે, અગ્નિ, ખાંડ, મીઠું મસાલા અને સુગંધીવાળા પદાર્થોની મદદથી-એટલા બધા ફેરફારો કરી નાંખીએ છીએ કે ખરેખર કયા પદાર્થો ખાવા લાયક અને કયા નહિ

ખાવા લાયક તે આપણી રસને દ્રિય-ધ્રાણે દ્રિય ઇત્યાદિ સહજ રીતે અને જૂલ ખાધા વગર આપણને પ્રેરણાથી સૂચવી શકતી નથી. કૃત્રિમતાના પાશમાં આ રીતે ફસાવાથી અચુક માર્ગદર્શક હોકાય ત્ર જેવી સ્વાભાવિક પ્રેરણા યુક્તિ (Unperverted Instinct) આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ, અને તેને પરિણામે નહિ ખાવા જેવી ધણી ચીજો આપણે ખાધને રોગી બનીએ છીએ. ખોરાકમાં શું ખાવું અને શું ન ખાવું એ સંબંધી ઉપર કહ્યું તેમ અનેક પ્રકારના મતભેદો જોવામાં આવે છે છતાં આ વિષયમાં જેમણે પોતાની આખી જીંદગીભર અભ્યાસ, શોધ, અને મનન કર્યું છે તેવા વિદ્વાનો આખરે એવા નિર્ણય પર આવ્યા છે કે, અર્ગન અને ખાંડ-મીઠું-મરી-મસાલાની મદદ વડે કૃત્રિમતા પામ્યા વગરના જે ખોરાકો તેમની જેમ અને તેમ કુદરતી હાલતમાં આપણે સ્વાદપૂર્વક ખાઈને સહેલાઈથી પચાવી શકીએ તથા જેમાંથી શરીરને યથાયોગ્ય પોષણ મળી શકે તેજ ખોરાકો મનુષ્યે ખાવા જોઈએ. આ અતિ ઉત્તમ આખ્યા પ્રમાણે વિચારતાં દુધ, લીલાં તથા સુકાં ફળો, અને બદામ, અંજીર, આલુ જેવો સુકો મેવો એજ માણસને માટે સર્વોત્તમ આહાર હોય છે. શારીરશાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્રના ઉંડામાં ઉંડા અભ્યાસીઓ પણ મનુષ્યને ફળાહારી પ્રાણીજ ગણે છે. મહાન દેશભક્ત શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી, ખેરીસ્ટર—એટ—લો પણ જણાવે છે કે:—“ એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, અને જે વાંચું વિચારું છે, તેથી એટલું તો લાગે છે કે ‘ફળાહાર’ એ ઉત્તમ ખોરાક છે.” ગરીબાઈ, લાંબા વખતની કુટેવ કે એવાંજ કારણોથી કદાચ આપણે ઉપર કહ્યા તેવા પદાર્થોના ‘ફળાહાર’ ઉપર નિર્વાહ ન કરી શકીએ તો અન્નનો દરરોજના ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવામાં ખાસ વાંધા જેવું નથી. પરંતુ તેવા અનાજના ખોરાકમાં ખાંડ-મીઠું-મસાલા જેમ ઓછા પ્રમાણમાં ઉમેરવામાં આવે તેમ સાફ છે. પોતાની જમને બહુ લાડલડાવવાની જમને ટેવ પડી ગઈ છે તેઓ કહેશે કે એવા મરી-મસાલા વિનાના, અને ખૂબ તીખા તમતમા ન હોય તેવા ખોરાક તે શા ફાળે ખાવા પડે ? આવા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં એક ફારસી

કહેવતની યાદ દેવરાવરી ઠીક થઈ પડશે જેમાં કહેલું છે કે:—“ પુરુષન બરાએ ઝીસ્તન વ એકર કરદનસ્ત, ન કે ઝીસ્તન બરાએ પુરુષન. ” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે ખાનપાનની દ્વેર ઉઠાવવા ખાતર જીંદગી મળેલી નથી, પરંતુ જીવતા રહી શકાય અને પ્રભુની સેવા થઈ શકે તે માટેજ ખાનપાન છે. વળી “ ભોગે રોગ મયમ્ ” એ નિષ્ક્રીયતા દ્વેષકોક્તિ અનુસાર ખાવા પીવાના અને બીજા વિષયભોગ ભોગવવાથી અને મોજશોખ મારવાથી બચકર રોગોના ભોગ થઈ પડી પાછળથી ધણું દુઃખ વેદવું પડે છે. શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર પણ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહે છે કે:—

કટ્વામ્લ લવણાત્યુષ્ણ તીક્ષ્ણ રુક્ષ વિદાહિનઃ ।

આહારા રાજસસ્યેષ્ટા દુઃસ્થ શોકામય પ્રદાઃ ॥

જેનો અર્થ એવો છે કે, “ કડવા, ખાટા, ખારા, અતિ ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, રુક્ષ એટલે લુખા, દાક કરનારા, એવા આહાર તરીકે ખાવામાં આવતા પદાર્થો દુઃખ, શોક, અને વ્યાધિને ઉપજાવનારા, રજસ પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યોને પ્રિય હોય છે. ”

બૂખ એ કાંઈ ફક્ત હોજરી કે જઠરની એક પ્રકારની મામણી નથી, પરંતુ શરીરના પ્રત્યેક અણુની પોષણ માટેની વાજબી હાજત કે ફરિયાદ છે. આથી કરીને ખાનપાનના પદાર્થોને કૃત્રિમ રીતે અમે તેટલા સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા હોય છતાં શરીરનાં સર્વ અણુઓને પોષણ મળે તેવાં તત્ત્વો જે તે ખોરાકની ચીજોમાં ન હોય તો પેટ ફાટી જાય તેટલું ખાવા છતાં પણ ખરી તૃપ્તિની લાગણી જણાતીજ નથી, અને જીભ વધારે ને વધારે ખાવા વગખાં માર્યાજ કરે છે. વૈદ્યો અને ડૉક્ટરો સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે સહેલાઈથી પુરેપુરો પચી શકે તેના કરતાં અમણો ત્રમણો ખોરાક લગભગ દરેક માણસ ખાય છે. કુશળ વૈદ્યો કહે છે કે, માત્ર આશુ પેટજ ખોરાકથી ભરવું; આકીનો પા ભાગ પાણીને માટે અને પા ભાગ વાયુને માટે (અથવા તો હોજરી સહેલાઈથી સંકોચ વિકાસનું

અગત્યનું કામ કરી શકે તે માટે) ખાલી રાખવો જોઈએ. પણ આ નિયમ
 ભાગ્યેજ કોઈ પાળે છે. મી. હૉરેસ ફ્લેચર, એમ. એ, એમણે અમેરિકાના
 યુનાઈટેડ સ્ટેટસના લશ્કર ખાતાની ખાસ પ્રયોગો વડે ખાત્રી કરી આપી
 હતી કે સિપાઈઓને સિવાજ કરતાં ત્રીજા ભાગ જેટલો ઓછો, કે અરધો
 અરધ ખોરાક ઓછો ખાવા દેવાથી તેઓની શક્તિ અને તંદુરસ્તી એ બંને
 સુધારે-વધે છે. અતિ આહાર—અતિ ભોજનથી થતાં નુકસાનો વર્ણવતાં
 ચરક ઋષિ કહે છે કે:-અનારોગ્યમનાયુષ્મસ્વર્ગ્યં ચાતિમોત્તનમ્ ।

અપૂર્ણ લોકવિદ્વિષ્ટં તસ્માત્ તત્પરિવર્જયેત્ ॥ “ બહુ ખાતું એ
 તંદુરસ્તીને બગાડનાર, આયુષ્યને ઓથું કરનાર, દુઃખદ, પાપરૂપ, અને
 લોકોથી નિન્દીત છે, એટલા માટે અતિ આહારનો ત્યાગજ કરવો
 જોઈએ. ” આ સર્વ છતાં મનુષ્યો જરૂર કરતાં ઘણુંજ વધારે
 ખાયા કરી રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો કર્યે જાય છે તેનું દારણ એ છે કે
 અગ્નિ અને મીઠા મસાલા વડે તેમના ખોરાક કૃત્રિમ અને કેટલાંક ઉપયોગી
 તત્વો વિનાનો થઈ ગયો હોય છે, અને તેથી પેટ ભરાઈ ગયા છતાં મોંદું
 વધારે ખોરાક માગ્યા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં સારામાં સારા એ ઉપાયો
 સૂચવી શકાય. પ્રથમ તો એ કે, રાંધ્યા શેક્યા વગર એમને એમ મીઠું—
 મસાલા ઉમેર્યા સિવાય ખાઈ શકાય તેવાં રજા, સુગંધિત અને શાક તર-
 કારીનો દરરોજ ઉપયોગ કરવો. ફળ રાંધેલા ખોરાકોની સાથે નહિ ખાતાં
 હમેશાં એકલાં અને ખાલી પેટેજ ખાવાં જોઈએ. દુધ પણ બહુજ ઉપયોગી
 વસ્તુ છે, છતાં તેને ખૂબ ઉકાળવાથી તથા તેનું ઘી બનાવવાથી તેમાંનાં ઘણાં
 તત્વો નષ્ટ થઈ જાય છે, તેથી બને ત્યાં સુધી નીરોગી ગાય બેંશનું
 તાળું અને સ્વચ્છ ઉકાળ્યા વગરનું દુધ તથા માખણ બને ત્યાં સુધી વાપર-
 વું એ બહુ જરૂરનું છે. બીજી બાજત ખોરાકને પૂર્ણ રીતે ચાવવા સંબંધીની
 છે. હાલમાં તો ટપાલની પેટીમાં નાંખેલો કાગળ જેટલી ઝડપથી અંદર
 જઈ પડે છે તેટલીજ ઝડપથી ખોરાક પેટમાં જઈ પડે તેવા ખોરાકો વધારે
 પસંદ કરવામાં આવે છે, અને ખોરાકો તેવા પોચા કે ઢીલા ન હોય તો

દાળ કઢી કે દુધ જેવા પદાર્થોની મદદથી ખોરાકના કોળાયા-ગ્રાસને મોંઘા-મોંઘી જલ્દી ઘોષ કાઢીને પેટમાં હડસેલી દેવામાં આવે છે. આવા લોકો એ વાત ભૂલી જાય છે કે વગર આવેલા ખોરાકને ચાવવા કે દળવા માટે હોઝરીમાં દાંત કે ધંટી કંઈ નથી, અને તેથી ખરેખર ચવાયા વિનાનો ખોરાક પચતો નથી એટલું જ નહિ પણ ત્યાં કોહી જમને અનેક રોગોનાં ખીજ શરીરમાં રોપે છે.

ખોરાક ક્યારે અને દિવસમાં કેટલી વખત ખાવો એ સંબંધી પણ મનુષ્યોનાં મનમાં બહુ ગુંચવાડો જેવામાં આવે છે. શારીરશાસ્ત્રનો એક સિદ્ધાંત છે કે ખોરાકની ચીજોમાં માદક ઉત્તેજક તત્ત્વો જેમ વધારે હોય તેમ તે ખોરાક વગર માણસો બહુ થોડા કલાક ચલાવી શકે છે. આ કારણથી બહુ મસાલેદાર ખોરાકો ખાનારા, તથા ભાંગ-ગાંજે દારૂ વાપરનારા જો કે શરૂઆતમાં ખોરાક મોટા પ્રમાણમાં તથા દિવસમાં વધારે વાર ખાઈ શકે છે, છતાં તે ઉપરથી એમ નથી માની લેવાનું કે તેઓ ખરેખર વધારે બળવાન છે. કારણ કે જે માણસના શરીરમાં શક્તિ કે બળનું બેડોગ ખરેખર વધારે હોય તે માણસ તો બહુ વધારે વખત ખોરાક વિના ચલાવી શકે. માટે બહુ વધારે પ્રમાણમાં અને દિવસમાં વધારે વાર ખોરાક ખાવો એ કાંઈ ખરેખર બળ કે તંદુરસ્તીની નિશાની નથી. રાતનું વાળુ ક્યારે પછી ઘણા કલાક આપણે વિશ્રાંતિમાં અને નિદ્રામાં ગાળીએ છીએ તેથી જો ખોરાક ઉત્તેજક-માદક જેરી તત્ત્વોથી મુક્ત હોય તો તંદુરસ્ત માણસને સવારના અગીયાર બાર વાગતા સુધી કંઈ ખોરાક ખાવાની જરૂર નથી પડતી. સાંજનું ભોજન સુવાના સમય પહેલાં બે ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું જોઈએ. આ રીતે દિવસમાં બેજ વખત ભોજન કરવું એ પચીસ વર્ષની ઉપરની વયનાં મનુષ્યો માટે સાતમાં સારો નિયમ છે, એથી નાની વયનાં મનુષ્યો અને બાળકોને માટે સવારમાં વહેલાં અને રાત્રે મોડેથી દળ અગર દુધનો ઉપયોગ કરવાની છુટ આપી શકાય. ગુંદર, મેથી, મુસળી, જેવા પદાર્થો માણસના ખોરાકની ચીજો નથી છતાં શિયાળા અમરખીજ ઋતુમાં વસાણા તરીકે વાપરવાથી લાભ થાય કે નહિ એ એક વિવાદાસ્પદ વિષય છે.

વાજીકર દવાઓ અને વસાણાં 'વાજી' એટલે ઘોડો કહી ખાતો નથી છતાં તે વધારે વીર્યવાન અને તેજસ્વી હોય છે તે વાત યાદ રાખવા જેવી છે.

ખોરાક સંબંધી હવે વધારે વિવેચન આ ટુંકા ભાષણમાં થઈ શકે નહિ તેથી આ સંબંધમાં ફરીથી છેવટે એટલું જ કહેવાનું કે ખાવાના પદાર્થ અતિ ઉષ્ણ કે બહુ શીતળ ન હોવા જોઈએ; અરાખર સારી રીતે ચવાવા જોઈએ; ગળે જલ્દી ઉતારી દેવા ન જોઈએ; નિયમિત ભોજનના સમય સિવાય ગમે ત્યારે અને ખરી ભૂખ વગર ખાવા નહિ જોઈએ; જ્યારે મન અમર લાગણીઓ બહુ ઉષ્કરાયલાં હોય, જ્યારે શરીર બહુ તપેલું હોય, ઘણું થાક લાગેલો હોય, અને રાત્રે સુવાના ઉંઘવાના વખતને બે ત્રણ કલાકથી યોડો સમયજ બાકી હોય ત્યારે ભોજન થવું ન જોઈએ.

પૈય એટલે પીવાના પદાર્થો.—પુખ્ત વયનાં મનુષ્યોને પીવા માટે ઇશ્વરે ફક્ત પાણી જ બનાવ્યું છે. આપણી આસપાસ જગતમાં નજર કરતાં પણ જણાય છે કે ચાંચડ, માંકડ, મચ્છર, જેવાં પરદેહોપજીવી જંતુઓ (Parasites) સિવાય પુખ્ત વયનાં કોઈ પણ પ્રાણીઓ પ્રવાહી ખોરાક ભેતાં નથી. કાંત આપીનેજ કુદરત એ સ્પષ્ટ સૂચન કરે છે કે:—“હવેથી તમારે ચવાય તેવા ઘટ્ટ ખોરાકજ ખાવો જોઈએ. અને જો તેમ નહિ કરો તો તમારા આ સુંદર દાંત હું છીનવી લેપશ; એટલુંજ નહિ પણ કેટલાંક દુઃખદ દરદોના તમને ભોગ બનાવીશ.” જો કે એ વાત ખરી છે કે કેટલાક દરદી-ઓની એવી રિથિતિ જેવામાં આવે છે કે તેઓ પ્રવાહી ખોરાક સિવાય ખીન્ને કોષ્ટ કઠણ ખોરાક જીરવી શકેજ નહિ. પરંતુ તેનું કારણ તપાસતાં ઘણું મોટું ભાગે એમ જેવામાં આવે છે કે તેઓએ પહેલાં પોતાનો ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવાની ટેવ રાખવાને બદલે પ્રવાહી અને ઢીલા ખોરાકો ખાધ ખાધને જઠરને બગાડી નાંખી હોય છે. એ તો એક માણસે પ્રથમ ઝેર પીધું હોય તો તેના પ્રતિકાર તરીકે ખીન્નું ઝેર ઉપર ફેટલીકવાર પાવું પડે છે તેના જેવી વાત થઈ. એટલે ઉપાય તરીકે ઝેરી દવા ખાવી પડે તેથી સાજા શરીરે પણ તે પીવી વાજખી ઠરતી નથી; તેવીજ રીતે ફેટલીક રાગી હાલતમાં પ્રવાહી ખોરાકો દરદીને આપવા પડે છે, માટે સાજા શરીરે પણ

તેમ કરવું ઠીક કરતું નથી. આવી જ્યાં વાત છે ત્યાં પછી રહ્યા, કાંઈ, બાંમ, દાર તો પીવાયજ નહિ કારણ કે તે પ્રવાહી છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં રપષ્ટ રીતે ઝેરી-વિષમય તત્ત્વો રહેલાં હોય છે એ જગજહેર વાત છે. વળી બહુ ગરમ અગર બહુ થંડાં પ્રવાહી દાંતને અને હોઝરીને ઘણું નુક-
શાન કરે છે, તેથી પણ તેવી ચીજોનો જેમ ઓછો ઉપયોગ થાય તેમ તંદુરસ્તી જળવાય છે. ગરમીના દિવસોમાં ખાંડની ચાસણીનાં બનાવેલાં શરબતો પીવાને બદલે તો દ્રાક્ષ અગર નારંગી સંતરાંનો રસ કોઈ સુગંધી ચીજ મેળવી પીવાથી વધારે ગુણકારી નિવડે છે. ભોજન સાથે, અગર જ-
મ્યા પછી કલાક દોઢ કલાકની અંદર પ્રવાહીઓ કે પાણી બહુ પીવાથી પાચક રસો મંદ (Dilute) બની જઈ પચનક્રિયા કેટલાક વખત સુધી અટકી પડે છે. અર્થાત વધારે પડતાં પ્રવાહી એકવાર પહેલાં ચૂસાઈ ગયા પછીજ ખોરાક પચવાનું કામ શરૂ થઈ શકે છે. બહુ થંડાં પ્રવાહી પીવાથી પણ પચનક્રિયા થોડા વખત સુધી તદ્દન અટકી પડે છે- સુવાના વખતની નજદીકમાંજ જે પ્રવાહીઓ વધારે પીવામાં આવે છે તો નિદ્રા સ્વસ્થ આ-
વતી નથી, પેસાબની હાજતને લીધે નિંદ્રાનો ભંગ કરી ઉઠવું પડે છે, ઉછ-
રતા યુવાનોને તે કારણથી અપવિત્ર સ્વપ્ન આવી સ્વપ્નદોષદ્વારા વીર્યપાત થવાનો સંભવ રહે છે. પ્રવાહીઓના સંબંધમાં છેવટે એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે ખાંડ, મીઠું, ગરમ તેજના, અને મરી-મરચાં-આદિનો ઉપયોગ રવાથી જરૂર કરતાં વધારે પ્રવાહી પીવાની જરૂર પડે છે, અને કૃત્રિમ તૃપ્તિ લાગે છે.

પ્રકાશ, એ જીવનને માટે અતિ આવશ્યક તત્ત્વ છે. પ્રકાશ એ સૂક્ષ્મ રીતે કામ કરતી અતિ પ્રબળ શક્તિ છે. હાલના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે એમ બતાવી આપ્યું છે કે પૃથ્વી પરની લગભગ સર્વ શક્તિઓનું પ્રભવસ્થાન સૂર્યજ છે. સન ૧૯૦૦ની લગભગમાં જે ગંજવર પ્રદર્શન પેરીસ શહેરમાં ભરવા-
માં આવ્યું હતું તેમાં એક આગગાડીનું એન્જીન ફક્ત સૂર્યના તડકાની શક્તિથીજ ચાલતું હતું. થોડાંક વર્ષ પૂર્વે અમદાવાદ શહેરમાં કૉંગ્રેસની સાથે ભરાયલા આધોગિક પ્રદર્શનમાં આપણા એક દેશી કારીગરે સૂર્યના

તાપવડે પુરી ભથ્થાં તળી શકાય તેવું એક “ ભાનુતાપ યંત્ર ” આપણને
 બતાવ્યું હતું. હાલમાં ઇજ્ઞાનમાં કેટલાક લગ્નર હોર્સ પાવરનું એક ગંભીર
 એન્જીન ફક્ત સૂર્યના તાપ વડે એક મોટી મીલ ચલાવે છે, અને તેમાં
 કોલસા, લાકડાં, તેજ કે બીજા કોઇ પણ જાતના જળતણની મુદત જરૂર
 પડતી નથી. આ સર્વ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે પ્રકાશ એ
 કેવી મદુરીતે કામ કરતી છતાં અતિ પ્રમળ શક્તિ છે; પ્રકાશ વગર વન-
 સ્પતિ અને પ્રાણીઓ તંદુરસ્ત રહી શક્તાંજ નથી. બહુ સારી રીતે ખીલીને
 ઉગતા ધાસની ઉપર જો આપણે જાડા કાળા કપડાનું છત્ર કે ઢાંકણ
 કરી પ્રકાશને અટકાવીએ તો તે ધાસ કે વનસ્પતિ તરતજ કરમાવા લાગે
 છે અને ખાતર પાણી ગમે તેટલાં પુરતાં હોય છતાં તે કરમાતાં અટકતી
 નથી. એકજ દેશનાં અને એકજ જોલાદનાં મનુષ્યોમાંથી જેઓ ખીણોમાં
 રહે છે તેઓ ફીક્કાં અને ઠોંગણાં હોય છે, તથા તેઓમાં મંદબુદ્ધિ અને
 ગાંડપણનું પ્રમાણ ઘણુંજ વધારે હોય છે, જ્યારે માત્ર એક માત્રસને છેટેજ
 પર્વતની પ્રકાશવાળી બાજુઓ ઉપર વસતા તેમના ભાઈઓ તંદુરસ્ત, તેજ-
 સ્વી અને વીર્યવાન હોય છે. પરદાનશીન સ્ત્રીઓ, અને પુરતા પ્રકાશ વગ-
 રનાં ઘરોમાં રહેનાર શકેરના લોકો કરતાં ખેતરમાં કામ કરનાર ખેડૂની
 સ્ત્રીઓ, ખુદશા પ્રકાશવાળાં સ્થળોમાં વસનાર લોકો, વધારે તંદુરસ્ત હોય
 છે. મનને અને પ્રકાશને પણ ઘણો ગાઠ સંબંધ છે. આકાશમાં વાદળાં આ-
 વવાને લીધે સૂર્ય ચંદ્રનાં દર્શન કેટલાક દિવસ સુધી થતાં નથી ત્યારે આપણાં
 મન ગમગીન અને મુસ્ત બની જાય છે, પણ જ્યારે છેાટે સૂર્યનો ઉજ્જવલ પ્રકાશ
 કે પૂતેમના ચંદ્રનાં રૂપેરી કિરણોનાં પુનઃ દર્શન થાય છે ત્યારે સર્વ જ આનંદ
 અને ઉસાદ પ્રસરી રહે છે. ડોક્ટર રેઇનડોલ્ડ એમ, ડી, પી. એચ. ડી. લેખે
 છે કે, “ Even the very thought of strong light stimulates
 the heart quite perceptibly. તીવ્ર પ્રકાશનો ફક્ત વિચાર કરવાથી પણ
 હૃદય ઉત્તેજિત થયેલું આપણે જોઇ શકીએ છીએ.” તંદુરસ્ત મનુષ્યના શરીરની
 અંદર ચુંબકના અને વિજળીના પ્રવાહો (Magnetic and Electric
 Currents સતત ચાલ્યા કરતા હોય છે. આ બન્ને તત્ત્વોને પોષનાર સૂર્ય

અને ચંદ્ર છે, એમ કેટલાક વિદ્વાનોનું માનવું છે. મી. આર્થર લોવેલ પોતાના એક લોકપ્રિય પુસ્તક *Ars Vivendi* માં હિપ્નોટિઝમના મૂળ શોધક ડૉક્ટર રાઇચનબાઇ (Reichenbach) ચંદ્રના પ્રદર્શની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસર સંબંધીના પ્રયોગ વર્ણવી લખે છે કે “The moon is magnetic while the sun is electric” ચંદ્ર ચૂંબકીય અને સૂર્ય વિદ્યુત્તમય શક્તિ ધરાવે છે.” જુદા જુદા રંગ એ પણ પ્રદર્શનો અંગ છે. ભિન્ન ભિન્ન રંગ કે વર્ણની મનુષ્યના મન અને શરીર પર જુદા જુદા પ્રકારની અસરો થાય છે. આરોગ્ય અને વ્યાધિ સાથે જુદા જુદા રંગોનો કેવો સંબંધ છે તે સમજાવનાર એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર બન્યું છે જેને Chromopathy અથવા “રંગરસાયનશાસ્ત્ર” કે “વર્ણોપચાર વિદ્યા” એ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. લીલો અને આસમાની રંગ મૃદુ અને શાન્તિદાયક છે, લાલ અને પીળો રંગ ઉગ્ર, ઉત્તેજક અને ક્ષોભક છે. કાળો રંગ મ્લાનિ-ગ્લાનિ કે ઉદાસી પેદા કરનાર છે. રંગોની આપણાં શરીર અને મન પર થતી અસરો સંબંધીની આરી સ્પષ્ટ અને સામાન્ય બાબતો આપણે આપણા હૈમશના જીવનવ્યવહારમાં ધટાવવી જોઈએ. દાખલા તરીકે, સુવા બેસવાના ઓરાડાઓ તેમજ પહેરવાનાં કપડાંના રંગ પસંદ કરતો વખતે પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુ, અને ઉપયોગનો વિચાર કરી અનુકૂળતા અને સામ્ય સાધવા સાવધાનતા સેવવી જોઈએ. જેમ બીજી ઘણી બાબતમાં બન્યું છે તેમ કપડાંના રંગની બાબત માં પણ પશ્ચિમના લોકોનું આપણે અવિવેકી, નુકશાનકારક અનુકરણ કેટલેક અંશે કરવા માંડ્યું છે તે વિષે અહિં માત્ર જરા સરખો ઇસારો કરવો અસ્થાને નાહ લેખાય. કાળા રંગનાં કપડાં અને ટોપીનો રંગ આલ્લાહક તો નથી જ તે વાત બાબુ પર રાખીએ તો પણ હિંદુસ્તાન જેવા ઉષ્ણ મુલકમાં, અને તેમાં પણ ઉનાળાની ઋતુમાં, કાળાં કપડાં અને કાળી ટોપીનો ઉપયોગ ખાસ વખોડી કહાડવા જેવો છે. કારણ કે, કાળા રંગને લીધે શરીરમાંથી વધારેની ગરમી બહાર નિકળી જતી અટકે છે એટલું જ

નહિ પણ તડકાની હવાની ગરમી પણ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં કાળો રંગ ચૂસી ક્ષેપને શરીરમાં ગરમી અને બધારે વધારવામાં ધણી ઉમેરો કરે છે. કાળાં કપડાંની અંદરનો મેલ બહુ પ્રકટપણે દેખાતો નથી, અને સાધારણ રીતે સફેદ કપડાના જોટલાં તે હમેશા ધોવાતાં નથી તેથી સ્વચ્છતાની નજરે જોતાં પણ કાળાં કપડાં આપણા ગરમ દેશમાં (જ્યાં પરસેવો વધારે થાય છે ત્યાં) પસંદ કરવા હાયક નથી. આપણા ઘરડાઓએ આવાં આવાં કારણોને લીધેજ કાળાં કપડાં અને ટોપી ને અપશુકનીયાળ ગણ્યાં છે.

સ્વચ્છતા-પવિત્રતા. મહાન ઈંગ્રેજ ફિલસૂફ બેકને કહ્યું છે કે “Cleanliness is next to godiness નિર્મલતા એ ઇશ્વર અથવા ધર્મનિષ્ઠાથી બીજેજ નંબરે આવે છે.” વૈદકની નજરે જોતાં “Dirt and Disease are intimate friends મલીનતા અને રોગ એ બે બહુ દ્વિશે-જન મિત્રો છે.” સ્વચ્છતા-નિર્મલતા અંદરની અને બહારની બન્નેની જોઈએ. ઈંગ્રેજોના સડવાસથી હમણાં હમણાંમાં આપણે બહારની ચોખ્ખાઈ અને ટાપટીપ પર કાંઈક વધુ ધ્યાન આપતા થયા છીએ, પરંતુ જ્યાં સુધી શરીરને અંદરથી પણ શુદ્ધ આકારવિહાર વડે ગિરિ રાખતાં ન શીખીએ ત્યાં સુધી આરોગ્યદેવીની કૃપામય અમૃતધારા અપણા ઉપર વરસે જોમ નથી. બહારની છોછ (શૈય) માં ધર્મસર્વસ્વ સમજનાર “ ફરીસી ” નામથી જોળખાતા ચઢુદી લોકોને સંજોષીને મહાત્મા ઇશુખ્રીસ્ત બોલ્યા હતા કે “Ye are like whitened sepulchres તમે લોકો ધોળેલી કબરોની માફક બહારથી ચોખ્ખા દેખાઓ છો પણ અંદર તો સડો અને દુર્ગંધી તમારામાં ભરેલી છે.” કામ કોષાદિ વિકારી આવેશયુક્ત મલીન વિચારો શરીરની રક્તાદિ સપ્તધાતુઓને વિપ્રમય અને મલીન બનાવે છે એ વાત નિર્વિવાદિત રીતે પ્રોફેસર એલ્મર ગેર્સ જેવા અમેરિકન સાયન્ટીસ્ટોએ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગોથી સાબીત કરી બતાવી છે. દુકામો, શરીરની અંદરની કે બહારની મલીનતાજ આરોગ્યનો નાશ કરનારી છે, અને રોગ આર્જનું કારણ છે, એ વાતના સમર્થનમાં આયુર્વેદીય સર્વોત્તમ નિદાન મંથન

કર્તા ઋષિ આધવ પણ કહે છે કે:-

“ સર્વેષામેવ રોગાણાં નિદાનં કુપિતા મહાઃ ।

તત્પ્રકાપસ્ય તુ પ્રોક્તં વિવિધાહિતસેવનમ્ ॥

અર્થાત્ સર્વ રોગનું કારણ શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ અથવા વિનતીય દ્રવ્ય છે. અને આ દ્રવ્ય અનેક પ્રકારના અહિત આહાર વિહારના સેવનથી પ્રકાપને પામે છે.

મનુ ભગવાન કહે છે કે “ અદ્ભિર્ગાત્રાણિ શુદ્ધ્યંતિ, મનઃ સત્યેન શુદ્ધ્યતિ ॥ શરીર નળ વડે અને મન સત્ય વડે શુદ્ધ અથવા નિર્મલ થાય છે. ” શરીરમાંથી હમેશ નિકળ્યા કરતા પરસેવા તેમજ કુળ જેવા બીજા કચરાને કીધે મલીન થયેલ શરીરનાં અંગ ઉપાંગોને સ્વચ્છ પાણીથી દિવસમાં એક બે વાર કે જરૂર હોય તો તેથી પણ વધારે વાર ધોવાથી—સ્નાન કરવાથી—જેવી રીતે બહારથી શરીર સ્વચ્છ બને છે તેવીજ રીતે ચોખ્ખું મીઠું પાણી (અને મળી શકે તો પ્રસંગોપાત્ વરાળ ઠારીને કરેલું) નિર્મલ:જલ જેને ઇંગ્રેજીમાં “ ડિસ્ટિલ્ડ વાટર ” કહે છે તે) છુટથી પીવાથી શરીરની અંદર જામેલો કરેલો કચરો પણ ઔષ્ણીને ઝાડા, પેસાળ, અને પરસેવા વાટે શરીરમાંથી નિકળી જાય છે. મહાન સહેનશાહ પહેલા નેપોલિયનને ઘણી વખત પુરતી ઉંઘ લેવાને: વખત મળતો નહિ ત્યારે શરીરમાં તાજંગી, સ્ફુર્ત, અને બળ લાવવા માટે તે તરતજ થંડા જળથી સ્નાન કરતો, અને તેથી તેને હમેશાં બહુ લાભ જણતો. શીતલ જળનું સ્નાન કરતા અને કામાવેગને શાન્ત કરે છે તેથી જ કદાચ માંસાહારી પશુઓ સ્નાન કરતાં નહિ હોય. હમેશાં ટાઢા પાણી થી નહાવાની જેને ટેવ હોય : તેણે પણ દર પંદર દિવસે એક વાર અરધ પાણીથી સ્નાન કરીને ખૂબ ચોળાને કરવું જોઈએ. કારણ કે શરીર પર ચોરેલો કેટલીક જાતનો તેલી મળ થંડે પાણીથી બરાબર સાફ થતો નથી. મન્યુત બાંધાવાએ અને જાં મુધી થંડા પાણીથીજ સ્નાન કરવાની ટેવ રાખવી અને નહાવાનું કર કરવી વખતે ઠંડું પાણી પ્રથમ જાતીયા માખણ

ભાગ તરફ હૃદય આવેલું છે તેના પર એ ત્રણ લોટા જેટલું રેડવું. થંડા પાણીથી ન્હાલા પછી થોડી કસરત કરીને શરીરમાં ગરમાવો લાવવો. જમ્યા પછી ત્રણ કલાક સુધી સ્નાન કરવું નહિ. મોટું આંતરડું એ શરીર ની ગટર કે પાયખાનું છે, અને હાલમાં આપણું ખાનપાન અને જીવન એવાં થઈ ગયાં છે કે તે ભાગમાં હર્મેશાં થોડો ઘણો કાંવારો રહ્યાજ કરે છે, અને સખ્ત જીલ્લાઓ લેવા છતાં પણ ખંરાખર સારાજ થતી નથી. પ્રખ્યાત જંતુશાસ્ત્રી મેકનીકોફે બહુ ઉંડી તપાસ કરીને જાહેર કર્યું છે કે ઘડપણ અને મૃત્યુ વહેલું આવવાનું સૌથી અગત્યનું કારણ મોટાં આંતરડાંમાં સતત થયા કરતો સડો અને જંતુઓ જ છે. ઘણા ખરા રોગો પણ આજ કારણથી પેદા થાય છે. તે અટકાવવા માટે પણ સારામાં સારો ઉપાય પાણીજ છે; અર્થાત “અભ્યંતર સ્નાન” Internal Bath લેવાથી, એટલે કે રંબરની નળી વડે ગુદાદ્વારથી મોટા આંતરડામાં પાંચ શેર છ શેર પાણી ચઢાવી તે શરીરની ગંદી ગટરને ઘોષ નાંખવાની ક્રિયા (જેને આપણાં શાસ્ત્રમાં “બસ્તી” ની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે, અને ઇંગ્રેજીમાં જેને Coloclyster or Colon-flushing with an enema કહેવામાં આવે છે, તે ક્રિયા) મહિનામાં એકાદ વખત નિયમિત રીતે કરતા રહેવાથી વ્યાધિનો અટકાવ થઈ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ સુલભ થાય છે.

કસરત-વ્યાયામ. કસરત, મહેનત, અને વેઠવૈતર એ ત્રણ વચ્ચેનો સૂક્ષ્મ છતાં અગત્યનો બેદ સમજવાની જરૂર છે. ચોક્કસ હવા-અજવાળા વાળા સ્થાનમાં, નિશ્ચિંત અને પ્રસન્ન મન વડે, પ્રીતિ પૂર્વક, કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ વડે પોતાનું આરોગ્ય વધે છે એમ સતત સ્મરણ અને જાવના રહ્યા કરે તેમ, કુદરતી નિયમાનુસાર, શરીરને કસવું એનું નામ કસરત છે. એથી ઉલટું આનંદ અગર દ્રવ્યલાભ આદિ અન્ય ઉદ્દેશો સુખ્યત્વે મનમાં તર્ક કરે, અને આરોગ્યસંવર્ધનનો તો ભાગ્યેજ પાલ મનમાં ઉઠે તેવી રીતે કરવામાં આવતો ટેનિસ, ક્રિકેટ, હૅલકરી અને

ટપાલીનાં કામ વગેરેમાં પડતો પરિશ્રમ તે અંગ મહેનત છે, અને શરીર બગ તથા આરોગ્ય વધારવામાં બહુ ઉતરતો છે. આનાથી પણ આગળ વિચારીએ તો અસ્વસ્થ થિતે, મનોદોષ અને અપ્રીતિ પૂર્વક, અતિશય એ કંટાળતે કંટાળતે, ના છુટકે, અને શરીર તથા મન અમિત થઇ ગયાં હોય છતાં પણ કરવામાં આવતો પરિશ્રમ એ વેકવૈનફ કહેવાય છે, અને તે હમેશાં બગ અને આરોગ્યનો નાશ કરનાર હોય છે. કસરત જમ્યા પછી એ કલાકના અંદર કરી ન કરી જોઈએ. કસરત કરતી વખતે શરીરપર એવાં કપડાં ન હોવાં જોઈએ કે જેથી શરીરનાં અંગ ઉપાંગના સંપૂર્ણ છુટથી હાલવા ચાલવામાં હરકત નહે. કસરત સર્વદેશી હોવી જોઈએ, એટલે કે શરીરના સર્વે અવયવો અને સ્નાયુઓને નીરોગ તથા બળવાન બનાવનાર હોવી જોઈએ, અને તેથી દરરોજના વંધામાં જે ભાગ કસાતા કે બરાબર વપરાતા ન હોય તે ભાગને કસરત આપવા તરફ ખાસ લક્ષ રહેવું જોઈએ. કસરતની બામતવાં એક ચેતવણી પણ આપવાની જરૂર છે કે પોતાના દરરોજના સાધારણ જીવનમાં જેટલા બળની જરૂર હોય તેના કરતાં થૂંજ વધારે બળ કરી શકે એટલા બધા પ્રમાણમાં શરીરના સ્નાયુઓને કસરતની વધારી મુકવાની કાંઈજ લાભ નથી બધકે કેટલીક રીતે નુકસાન છે. જેમ એક મીઠા ફક્ત પાંચમે હોર્સ પાવરથી હમેશાં ચાલી શકે તેની હોય તેને ચલાવવા માટે એક ત્રણ ચાર હજાર હોર્સ પાવરનું એન્જન હમેશાં કામે લગાડવામાં આવે તો તેથી નુકસાનજ છે તેમ શરીરને વિષે પણ સમજવું. કસરતમાં પણ શરીરનું બગ ખર્ચાય છે, માટે તે વિવેકપૂર્વક જરૂર પુરતુંજ વપરાય તે તરફ ધ્યાન રાખના રહેવાની જરૂર છે. કસરત લાભદાયક નિવડે તે માટે આવશ્યક અન્ય બાબતો વિષે ઉદ્દેશ્ય કસરત શબ્દની વ્યાખ્યામાં ઉપર કરવામાં આવી છે એટલે તે વિષે પુનઃ સંકલિત કરવાની હવે જરૂર નથી.

વિશ્રાંતિ.—જગતમાં કોઇ પણ સજીવ પ્રાણી પદાર્થને એક થા બીજા ક્ષેત્રમાં વિશ્રાંતિ વિના વધારે વખતે ચાલવું નથી. જન્મથી મરણ પર્વતનો હિસાબ કાઢીએ તો મનુષ્ય પોતાની જીવગીતો અર્ધો-અર્ધો ભાગ વિશ્રાંતિ

સેવામાં માટે છે. શ્લેષ આ અજ્ઞાનને લીધે જેથી દરરોજના વિશ્રાંતિના સમયમાં કમકામ કરી થકાકો કરે છે, તેમને માંદા થઈ વિશ્રાંતિની અગાઉ જાય છે. ખોટા પુરો આપતી પડે છે. અત્યંત અમથી થાકી ગયેલા મનુષ્યને 'વિશ્રાંતિથી ઝેટલું' સુખ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલાં સુખ અને શક્તિ આપત્યાં કે અન્ય સાધનથી કદી મળતાં નથી. શારીરગુણધર્મશાસ્ત્રના ઉડા અભ્યાસીઓનો એવો મત થતો જાય છે કે આપણાં શરીર એક વિજ્ઞાનિક Accumulator or secondary battery ના જેવું યંત્ર છે, જેમાં ઉંધ અગર વિશ્રાંતિના વખતે જે શક્તિ બરાય છે તે જગૃતઅવસ્થામાં કામ કરતી વખતે ખર્ચાય છે, અને તે થઈ રહેવા આવે છે એટલે પુનઃ ઉંધ કે વિશ્રાંતિ લેવાની જરૂર પડે છે. ખાન-પાન ઇત્યાદિ માત્ર શરીરનો સૂક્ષ્મ ધસારો પુરો પાડે છે. ખરી શક્તિ કે જીવનબળ તો ઉંધ અને વિશ્રાંતિમાં જ મળે છે. આ કારણથીજ અંગ્રેજ કવિ યંગ ઉંધને 'પીડાસામક, મધુર, અને પુનર્જીવન અર્પનાર કુદરતમાતાનો કૃપા પ્રસાદ' "Nature's sweet restorer, balmy sleep") ગણે છે. દરરોજ કેટલી ઉંધ માણસે લેવી જોઈએ તે સંબંધમાં અંગ્રેજોમાં એવી માન્યતા ચાલતી હતી કે:— "Six hours' sleep for a man, seven for woman, and eight for a fool. પુરુષને માટે છ કલાકની, સ્ત્રીને માટે સાત કલાકની, અને મૂર્ખાઓને માટે આઠ કલાકની ઉંધ જોઈએ." પરંતુ હાલના શારીરગુણધર્મશાસ્ત્રે આ માન્યતા એક રહી અને બૂલ બરેલી ઠરાવી છે. પ્રકૃતિ ભેદ પ્રમાણે ઉંધના પ્રમાણ. જુ વંશજ અવસ્થા હોતી જોઈએ. શ્લેષ પ્રમાણે જેઓને ગાઢ શાંત નિદ્રા આવતી હોય તેમના કરતાં સ્વપ્નાં વધુની અસ્વસ્થ નિદ્રાવાળાને વધારે કલાક ઉંધમાં ગાળવાની જરૂર દેખીતી છે. અવપ્રમાણ પ્રકૃતિ (Nervous Temperaments) વાળાં મનુષ્યો એટલે કે જેઓને હર્ષ-શોક, દયા-ક્રોધ, ક્રમ-વિચાગ, ભય, કષ્ટાં આદિ વિવિધ અવેગો-લાગણીઓ બહુ જલદી અને બહુજ નેસમાં થઈ આવતી હોય તેનાં મનુષ્યોને ખીજાઓના કરતાં વધારે ઉંધની જરૂર પડે છે. તેવીજ રીતે અંગ્રહોન, કર્નારને જેટલી ઉંધ જોઈએ તેના કરતાં ખામ કરીને

માનસિક પરિશ્રમ કરનારને વધારે ઉંઘની જરૂર હોય છે. તે ઉપરાંત વધુ પ્રમાણે ઉંઘની જરૂરીયાતમાં બેઠ પડતા જોવામાં આવે છે, જે વાન-નીચેના કોષ્ટકથી વધારે સ્પષ્ટ કરો:

ઉંમર.

દર ચોવીસ કલાકમાં લેવી
જોઈતી ઉંઘ.

૧ થી ૧૧ મહિનો	૨૪ થી ૨૩ કલાક
૧ થી ૨ વર્ષ	૧૮ થી ૧૬ કલાક
૨ થી ૩ વર્ષ	૧૭ થી ૧૫ કલાક
૪ થી ૬ વર્ષ	૧૫ થી ૧૩ કલાક
૬ થી ૯ વર્ષ	૧૨ થી ૧૦ કલાક
૯ થી ૧૪ વર્ષ	૧૦ થી ૮ કલાક
૧૪ થી ઉપરાંત વર્ષ	૮ કલાક

કેટલાક નિદ્રાનેત્રું એન માનવું છે કે શિયાળામાં કુદરતી રીતે વધારે ઉંઘની જરૂર છે. વળી હવાની ધુટ્ટી આર જરૂર હોય તેની જગામાં લીધેલી છ કલાકની ઉંઘ બધીવાર જગામાં લીધેલી દસ કલાકની ઉંઘની બરાબર કે ચઢીયાતી હોય છે. બારે બોજન જમ્યા પછીની ઉંઘ અસ્વસ્થ હોઈ બરાબર તાજગી અક્ષતાર નિવડતી નથી. મધ્યરાત્રિના પૂર્વેની એક કલાકની નિદ્રા મધ્યરાત્રિ પછીના એ કલાકની નિદ્રાની બરાબર છે. માટે

“ રાતે વહેલા જે સુષ વહેલા ઉઠે વીર,

બગ બુધ્ધિ બહુ ધનવધે સુખમાં રહે શરીર. ”

ઉંઘતી વખતે સર્વે અંગ અને સ્નાયુઓ નાનાં બાગકની માફક સ્થિતિ કરી નાંખતાં એકજે, નહિ તો એ / મે તેરો લાભ નિદ્રાનો મળતો નથી. જેમ જેમ વૃદ્ધાવસ્થા વધતી જાય છે તેમ તેમ નિદ્રાનું પ્રમાણ ઘટતું જતું જોવામાં આવે છે, અને છંદગીનાં છંદાં વર્તીમાં તો યુવાઓ લગભગ બધા વખત રાત દિવસ, અર્ધ જાગ્રત અવસ્થામાં જ માગે છે. ઉંઘતી સાથે આરોગ્ય અને અંતરિક્ષિનો જે ધતીશ સંબંધ છે તે તરફ આપણું આ રીતે લક્ષ્ય ખેંચાય છે. અમાક જણાતી ગયા છીએ કે ગાદ નિદ્રાવસ્થામાં જ આપણું શરીર (અને ખૂબ કરીને મગજ) અત્યંત ઘન થાય છે (સ્પંજ Spongio).

ની માફક ચૂસી લે છે. આ વાતનો વધુ પુરાવો એ છે કે છેક બાલ્યાવસ્થા કે જ્યારે ઉંઘનું પ્રમાણ બાવીશ ત્રેવીશ કલાક હોય છે, ત્યારે અંગવૃદ્ધિનું પ્રમાણ પણ વધારેમાં વધારે છે. માનવ જીવનના પહેલાં બાવીસ અઠવાડિયાં જેટલી મુદતમાં ધણીવાર બાળકના શરીરનું વજન એવડું થઈ જાય છે. જો આટલી ઝડપથી એક સાધારણ વજનનું બાળક વધવાનું ચાલુ રાખે તો તેની ચોથી વર્ષગાંઠ આવતા પહેલાં તો તેના શરીરનું વજન બે ટન અથવા એકસોતે બાર મણ થઈ જાય. પરંતુ આપણે અગાઉ કોષ્ટકમાં બતાવી ગયા તે પ્રમાણે જેમ જેમ વય વધતું જાય છે તેમ તેમ નિદ્રાનું પ્રમાણ ઘટતું જવાથી અંગવૃદ્ધિ પણ ઘટતી જાય છે. અને ઘટપણમાં જરૂર કરતાં પણ ઓછી ઉંઘ આવે છે ત્યારે અંગવૃદ્ધિ મુદત અટકી પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીર અને જીવનબળનો ક્ષય થવા લાગે છે. આરોગ્ય આનંદ, અને અંગવિકાસની સાથે ઉંઘ અને વિશ્રાંતિનો જે ગાઠ સંબંધ છે તે વિષે આ કરતાં વધુ વિવેચન આ હુંકા નિબંધમાં અગ્રગણ્ય ગણાય તેથી આ વાત આટલેથીજ અટકાવીએ છીએ.

વસ્ત્રાલંકારનો ઉપયોગ હાલમાં ખાસ કરીને શોભાને માટે કરવામાં આવે છે, પરંતુ (Beauty unadorned is adorned the most) એ ઈંગ્રેજ કહેવત અને “બ આબ વ રંગ વ ખાલ વ ખત ચે હાઝત રૂએ ઝીખા રા ?” એ ફારસી કહેવત; અને “કિમિવ હિ મધુરાણાં મળનં નાકૃતીનામ” એ કવિ કલભૂષણ કાળિદાસના વચનનો બાવાર્થ એવો છે કે, મધુર યા સુંદર સ્વરૂપ જો હોય તો પછી ગમે તે વસ્ત્ર કે ચીજ અલંકાર-આભૂષણરૂપ થઈ પડે છે, અને સુંદર શરીરને જેમ ઓછું શણ-મારીએ એમ તે વધારે દીપી નિકળે છે. વિશુદ્ધ આચાર વિચાર અને પવિત્ર જીવન વડે ઉત્તમ આરોગ્ય મેળવી કરી તેના પરિણામે પ્રભાવશીલ મુખમુદ્રા અને આકર્ષક સ્વરૂપ લાવણ્ય સહજ પ્રાપ્ત કરવાને બદલે વસ્ત્રાલંકાર વડે સોંધી સુંદરતા કે શોભા ખરીદવા તરફ લોકો બહુ ધસવા લાગ્યાં છે એ શોચનીય વાત છે. ઉનાળા જેવી ગરમ ઋતુમાં મોજ અને સુટ તથા

મેલ એકઠો થાય છે અને તેની મલીનતા આરોગ્યમાં વિન કરતાં છે, એ સમજાવવાની જરૂર નથી. ટુંકામાં સાદાઈ એજ આરોગ્યનું સૂત્ર કે કે મૂલ્યમંત્ર છે.

વિચાર અને લાગણીઓ-મનની પ્રમળ અસર તન પર થાય છે, અને તનની મન પર થાય છે એ વિષે કેટલોક ઉલ્લેખ પ્રસંગોપાત અગાઉ ધણી વાર કરી ગયા છીએ તેથી હવે અહિ ફરી લ'ખાણુ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. શરીરના રોગોને લીધે સ્વભાવ બગડી જઈ, માણસનું મન નિર-ત્સાહી, દોષદર્શી, ચીઠીયું, અસ્થિર, વિકારવશ અને નિર્બળ બની જાય છે એ વાત જાણીતી છે. તેજ પ્રમાણે શરમને લીધે મુખપર લાલી સ્પષ્ટ દેખાય તેવા બોહીનો ભરાવો થાય છે, બપને લીધે છાતીના ધબકારા એક-દમ વધી જાય છે, દયાની લાગણીથી કે ચિતરી ચઢવાથી શરીરનાં ફવાડાં ઉભાં થાય છે, બહાલાંઓના મરણના સમાચાર સાંભળતાં મુખ અને મળું સુકાય છે તથા ખોરાક ઉપરની રુચિ દૂરી જાય છે, શોકથી આંખમાંથી આંસુ ખરે છે, કામાવેગને લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસ ટુંકા અને વધારે જંડપથી આવે છે, આનંદ કે કુતુહલથી હસતું આવે છે, તેમજ અત્યંત હર્ષ, શોક કે ક્રોધથી મનુષ્ય કાંતો ગાડો બની જાય છે અગર કવચિત મરી પા્યુ જાય છે, આ સર્વ મનની શરીર પર થતી અસરો એ આપણા સામાન્ય અનુભવની વાતો છે. અને તે ઉપરથી આપણે શીખવાનું એ છે કે આરોગ્યની પ્રાપ્તિ અને સંરક્ષણને માટે આપણે પ્રયત્ન પૂર્વક મનનાં સમતોલ રાખતાં અને કોઈ પણ વિકાર કે આવેગથી બહુ ચેતનાવનાન તે ન થઈ જાય તેવું સ્વસ્થ રાખતાં શીખવું જોઈએ. કામ ક્રોધાદિ પાંચવિકારો મનની મારફત શરીરને વિષમય બનાવી રોગી અને અસ્વસ્થ બનાવે છે. એથી ઉલટું દયા, પવિત્ર પ્રેમ, ભક્તિ, શ્રદ્ધા આદિ વગેરે પાંચવિકારો શરીરને સુંદર સુદૃઢ અને દીર્ઘાયુષી બનાવે છે. મન એ માંકડા જેવું છે, અને તેથી જ તેને કાંઈને કોઈ સારા કામમાં હમેશાં રોકાયેલું રાખવામાં ન આવે તો તે તુરંત આડે અને નુકસાનકારક માર્ગે દોડવા લાગે છે. તેજ આપણામાં કહેવત છે કે “નવળું બેડું નખોદવાળે” An ill mind is the devil's

workshop" આ ત્રાન યુવાનોએ તો ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે. કેટલીક નિંધ કુટોરો અને દુર્ઘટનોનું ખરું મૂળ તપાસવા જઈએ તો સંકેતિક વગરનું મન એજ માણુમ પડે છે.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય વિશે કેટલાક મહાન પુરોના વિચારો હવે અત્રે થોડાક જણાવીએ.

ચારક ઋષિ કહે છે કે, “ નરો હિતાહારવિહારસેવી સમીક્ષ-
કારી વિવેચેષ્યવ્રતઃ । દાતા શ્રમઃ સત્યપરઃ જ્ઞાતાન્ આસૌપમેવી-
ષ્ય ભવત્યરોગઃ ॥ ” હિતાહાર વિકારનું સેવન કરનાર, બરાબર સમીક્ષા
કરી કાર્ય કરનાર, વિષયમાં આસક્તિ રહી ન થઈ રહેનાર, દાતા, શાન્ત,
સત્યપરાયણ અને જ્ઞાતાન થઈ રહેનાર, તથા આપ્તોનું સેવન કરનાર
મનુષ્ય હમેશાં નીરોગી રહે છે. ”

ત્રિવિધ તાપની આત્યંતિક નિવૃત્તિ કરવાનો માર્ગ દર્શાવનાર યોગ
શાસ્ત્ર મિતરાશ્રુ અથવા મધ્યમપણા (Moderation) ની ખાસ અમલ
જણાવે છે. ભગવાન કૃષ્ણયંત્ર પદ્ય ગીતામાં કહે છે કે:—

“ નાત્યશ્રતસ્તુ યોગોઽસિ ન ચૈક્ષાન્તમનશ્રતઃ ।

ન ચાતિસ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતો નૈવ ચાર્જુન ॥

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃસહા ॥

“ હે અર્જુન ! અનિશ્ચય ખાનાર તેમજ તદન બુખ્યો રહેનાર,
અનિશ્ચય ઉઘનાર તેમજ બહુજ ઉજમરા કરનાર, સુષ્પાં એવો જે યોગ
તેને સાધી શકતો નથી. પરંતુ ખાનપાન, મેળમગ્ન, શ્રમ અને વિશ્રાંતિ,
ઉદ્ય અને ઉજમરા એ સર્વમાં જે મિતપણું કે મધ્યમપણું (Moderation)
સદૈવ જાળવ્યા કરે છે તેને ત્રિવિધ દુઃખોનો નાશ કરનાર યોગ પ્રાપ્ત
થાય છે. ”

ઇંગ્લેન્ડનો એક મ્હોટામાં મોટો તખીમ ડૉક્ટર સીડનહામ ઇ. સ. ૧૮૬૯ માં જ્યારે મરણશય્યામાં પડ્યો હતો ત્યારે તેના મિત્રો, સગાંઓ, અને શિષ્યો તેની શય્યાની આસપાસ વિટંગાઈને ઉભાં હતાં, અને અશ્રુ આંખમાંથી ટપકાવતાં હતાં, પણ ડૉ. સીડન હામે તેમને ગંભીરતા પૂર્વક કહ્યું: “હું સંતોષથી મરું છું, કારણ કે મારી પાછળ હું મારાથી પણ વધારે મહાન એવા ત્રણ તખીમો મૂકતો જઈ છું.” સગાંઓને આ શબ્દોથી ભારે આશ્ચર્ય થયું. તેઓ મનમાં જ બોલ્યા: “શું પ્રખ્યાત સીડનહામ કરતાં ચઢીયાતો ગજુવાને લાયક એક પણ ડૉક્ટર હોવો સંભવે છે?” એક શિષ્યે તમ્મના પૂર્વક સવાલ કર્યો, “ત્રણ? અને તેમનાં નામ?” સીડનહામની ઝાંખી પડતી દ્રષ્ટિ સચળા શ્રોતાઓના ચહેરા ઉપર ફરી વળી અને તેણે આસ્તેથી જવાબ આપ્યો: “ત્રણ સર્વોદ્દેશ તખીમો તે હતા, જળ અને વ્યાયામ છે.”

એક સો વરસ કેરી રીતે જીવી શકાય તે સંજ્ઞાની સત્તાક આપતાં ડૉક્ટર સેન્ડીમી કહે છે કે આરોગ્ય અર્પનાર અને વ્યાધિ નિવારનાર ત્રણ સર્વોત્તમ તખીમો ડૉક્ટર ડાયેટ (મિત-પથ્ય આહાર), ડૉક્ટર કન્વેલેન્સ (શાંતિ), અને ડૉક્ટર મેરીમૅન (આનંદ) છે.

ઇંગ્લેન્ડના એક વખનાના સર્વોત્તમ તખીમ ડૉક્ટર બોઅરહાવ (Dr. Boerhave) એમણે પોતાના મરણ વખતે એક વસીલનામું કયું હતું, અને તે વસીલનામાને અમલમાં લાવવા નિમેષા ગૃહસ્થને એક કુંચી આપી કહ્યું કે “આ કુંચી વડે પેલી પેલી મારા મરણ પછી ઉઘાડીને અંદરની ચોપડીમાં મેં મારી આખી જીંદગીનો વૈદ્યીય અનુભવ લખ્યો છે તે દુનિયાને મારા તરફના સારામાં સારા વારસા રૂપે આપજો.” આ આજ્ઞા પ્રમાણે તેમના મરણ પછી પેલી ચોપડી કઢાડી તપાસતાં તે આખી કોરી હતી. ફક્ત તેના એકજ પૃષ્ઠ પર નીચેના શબ્દો મોટા સુંદર અક્ષરે લખેલા હતા:—

“Directions to Patients,—‘Keep your head cool and your hands & feet warm, and leave the rest to Providence,’ ” **“ઈદીઓને સલાહ.—‘તમારું મગજ થંડું રાખો, અને તમારા હાથપગ ગરમ રાખો, અને બાકીનું બધું કામ પરમાત્માને સોંપી દો. ”**

કવિ પ્રયત્ન લખે છે કે:—

**“Better to hunt in fields for health unbought,
Than to pay the doctor for a nauseous draught;
The wise for cure on exercise depend,
God never made his work for man to mend.”**

અર્થાત: “ સુગ ચઢે તેવી દવાના ધુંટડાઓ માટે ડોક્ટરોને પૈસા આપવા કરતાં તો અમુક અને મફત મળતા આરોગ્યની પ્રાપ્તિ ખેતરોમાં ફરવાની કસરત વડે કરવી એ વધારે સારું છે. સમગ્ર માણસો તો રોગના નિવારણ અર્થે કસરત ઉપરજ આધાર રાખે છે, કારણ કે ધ્રુવરે તો શરીરની રચના એવી કરી છે કે માણસના હોઠહોપણ વગરજ તે આપોઆપ સાંજું થઈ જાય. ”

આપણા હિંદુઓમાં એક એવી આખ્યાયિકા છે કે એક સમયે દેવેના વૈદ અશ્વિનીકુમાર એક પક્ષીનું રૂપ લેઈ મહાન વૈદરાજ વામદેવના ઘર ઉપર ખેસી “ કો રૂં, કો રૂં, કો રૂં ” એમ બોલવા લાગ્યા. ઋષિ વામદેવના સાંભળવામાં તે આવ્યાથી તેઓ તેનો અર્થ એવો સમજ્યા કે “ નીરોગ કોણ ? તંદુરસ્ત કોણ ? આરોગ્ય કોણ ? ” પોતાને પુછવામાં આવતા પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપવો જોઈએ એમ ધારી તે વૈદવર બોલ્યા કે “ હિતશુક્ર મિતશુક્ર, અશાકશુક્ર. ” એટલે કે પદ્ય ખોરાક ખાનાર, મિત પ્રમાણમાં મધ્યમસર ખાનાર, અને આરીયાં તુરીયાં, કાકડી જેવાં શાક બહુ

મરી મસાલા નાંખી તમવમાં બનાવી ખાવા જે લલચાતો નથી પણ તેમજે
વર્જ્ય કરે છે, તેમ મનુષ્ય નીરાગ, આરોગ્ય, તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

એક અંગ્રેજ ગ્રંથકાર લખે છે કે:—

“ Mirth is the medicine of life;
It cures its ills, it calms its strife;
It softly smoothes the brow of care,
And writes a thousand graces there ”

અર્થાત:—“ આનંદ-ઉદ્ઘાસ એ જીવન આપનારે ઔષધ છે, આપણાં
દુઃખ-દરદો-સંતાપોને તે શમાવે છે અને કલહો-કંઠસોને તે કાપી નાંખે
છે; દ્રિકર-ચિંતાની કરચલીઓ આપણા કપાળમાંથી તે ધીમે રહીને કાઢી
નાંખે છે, અને તેની જગાએ આપણા ચહેરાની આકર્ષકતા અનેક રીતે
પડે તેમ ફરફારો તે કરે છે. ”

*

*

*

*

ઉપર પ્રમાણે personal hygienic અંગત આરોગ્ય વિદ્યા અર્થવા
દરેક મનુષ્ય પોતાના ધરમાં સ્વતંત્ર રીતે જે નિયમો પાળીને પોતાના
આરોગ્યને સાચી શકે તે વિષે સ્પષ્ટ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.
આ વિવેચનનો લગભગ બધો ભાગ અંગતારોગ્યવિદ્યાથી કેમ
સાંકળી દેવામાં આવ્યો છે તેના કારણે લેખના આરંભમાં જ જણાવી
મૂકે છીએ. સરકાર, કારખાનાં, રેલ્વે, મ્યુનિસિપાલિટી, શાળાઓ વગેરેમાં
આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ કરવા જોઈતા કેટલાક ફેરફાર અવશ્ય સૂચવવા જેવા છે,
પણ તેવા ફેરફાર કરાવવાનું કામ ધણું મુશ્કેલ અને ધણું વખત લે તેવું છે,
જ્યારે ઉપર જતાવેલા નિયમો તો દરેક મનુષ્ય ધારે તો આ ક્ષણથી જ
અમલમાં લાવી તેનાથી ધર્મિસત લાભ લેઈ શકે છે. સરકાર, શહેર મુખ્યમંત્રી
ખાતું, અને કેળવણીખાતું એ સર્વે પ્રજાનું આરોગ્ય વધારવા તરફ પોતાથી
જનનું ધ્યાન આપે છે, અને તે વિષયના ખાસ અભ્યાસીઓને મોટા પગાર

આપી તે કમ માટે રોકે છે, એટલે તેમનાં કામમાં રહેલી ન્યૂનતાઓ ખતાવી આપવા અને તેને વ્યવહાર રીતે અમલમાં શી રીતે લાવવી તેના માર્ગ ખતાવવા માટે તો એક સ્વતંત્ર ઓ લાંબો લેખ કે પુસ્તક જોડાયે. પરંતુ આ ભાષણની યોજના તો સામાન્ય જનસમાજના ઉપયોગને માટે થયેલી હોવાથી અત્યાર પૂર્વે થયે ગયેલું વિવેચનજ પૂરતું મળી શકાય, અને તેથી આરોગ્ય સાચવવાના અને વધારામાં વિદ્યે વિધિ ઉપાયો ચલાવવાની રીતે સંમતિ તથા આચરવાની સંમતિ તથા બીજા ઉધિર આપણ સર્વેને આપી એવી અતિમ અવ્યર્થના પૂર્વક અત્રે વિરમીએ છીએ. અસ્તુ !

(સમાપ્ત.)

આરોગ્ય-સુખાકારી અને વૈદકને લગતાં પુસ્તકો.

૧. અકસ્માત વખતે મદદ	૦—૪—૦
૨. અગ્નિમાંધ.	૦—૬—૦
૩. અળળા સંજીવન.	૦—૮—૦
૪. આરોગ્યતાનાં મૂળતત્ત્વો.	૦—૩—૦
૫. આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા.	૦—૧૦—૦
૬. આપણિ કોપ.	૧—૮—૦
૭. ગર્ભપોષણ અને સુવાતક.	૦—૬—૦
૮. ગૃહન્યવસ્થા અને આરોગ્યવિદ્યા.	૦—૧૦—૦
૯. છોકરાંની આરોગ્યતા.	૦—૪—૦
૧૦. મરુદ્ધી વિષે ભાષણ.	૦—૧—૦
૧૧. મા ને દીકરી.	૦—૨—૦
૧૨. માને શીખામણ.	૦—૬—૦
૧૩. મેલેરિયા.	૦—૧—૦
૧૪. માંદાની માવજત	૦—૨—૦
૧૫. લોકોપયોગી શારીરવિદ્યા.	૦—૪—૦
૧૬. શહેરની આરોગ્યતા.	૦—૦—૬
૧૭. સાર્વજનિક આરોગ્ય નં. ૧.	૦—૧—૦
૧૮. હિંદુસ્તાનની આરોગ્યતાનો સુધારો.	૦—૩—૦
૧૯. સાર્વજનિક આરોગ્ય. નં. ૨.	૦—૧—૦
૨૦. કોલેરા.	૦—૧—૦
૨૧ આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.	૦—૧—૦

આ પુસ્તકો મળવાનું ઠેકાણું.--

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી.

બદ્—અમદાવાદ.

